# Rezepte
# Helene Jedamus
17. März 2015

# Inhaltsverzeichnis

# Glossary

**Symbole**

**B**

**C**

**D**

**E**



**F**

**L**

**U**



**V**



**W**

**Z**

# Kapitel 1

# Rezepte

## 1.1 Grießklößchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{8}$ l | Milch |
| etwas | Butter |
| 1 Prise | Salz |
| 10 g | Zucker (1 Eßlöffel) |
| 60 g | Grieß |
| 1 | Ei |

Garzeit: 5 Minuten

Zubereitung:
Zutaten bereitstellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Milch, Butter, Salz lässt man aufkochen, schüttet nach und nach unter Rühren den Grieß ein und brennt ihn zum Kloß ab (aufpassen, brennt gern an). Das Eigelb kommt in die heiße Masse. Masse abkühlen lassen. Eiweiß zu Eisschnee schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Mit nassem Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendem Salzwasser garkochen (5 Minuten Kochzeit).

## 1.2 Apfelkompott

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Tafeläpfel (saure oder Boskopp) |
| $\frac{1}{8}$ l | Wasser (eventuell etwas mehr) |
| 100 g | Zucker |
| 1 | abgeriebene Zitronenschale (unbehandelte Zitrone) |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:
Äpfel waschen, zerteilen, Kerngehäuse ausschneiden und mit Wasser und übrigen Zutaten aufsetzen, gardünsten bei kleiner Flamme. Ab und zu umrühren. Wenn die Apfelstücke zerfallen sind, ist die Garzeit um (ca. 20 Minuten). Man kann den Kompott durch ein Sieb streichen, um Apfelmus zu erhalten.

Variante Zutaten:

| | |
|---|---|
| | gewaschene ungeschwefelte Rosinen |
| 1 | Nelke |
| 1 | Vanillestange |
| | Zimt |

Zubereitung:
Vanillestange mitkochen und mit Zimt würzen.

## 1.3 Holländische Soße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 40 g | Butter oder Margarine |
| 40 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ l | Milch oder Gemüsebrühe oder Fleischbrühe (Würfel) |
| | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 20 g | Butter (eventuell zum Verfeinern) |
| 1 | Ei |

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:
Bei Blumenkohl die Brühe zu $\frac{1}{2}$ Milch und $\frac{1}{2}$ Gemüsebrühe mit wenig Brühwürfel herstellen. Zutaten und Schneebesen bereitlegen, d.h. auch die Brühe sollte fertig bereitstehen. Topf **langsam** auf Wärme bringen (keine große Hitze!!!), Butter oder Margarine hineingeben, flüssig werden lassen. Dann unter ständigem Rühren (bei kleiner bis mittlerer Hitze) mit dem Schneebesen nach und nach das Mehl einrühren. Mehl und Fett haben sich zu einer zähen Masse verbunden. Jetzt langsam nach und nach unter ständigem Rühren wenig Brühe/Flüssigkeit zugeben, d.h. wenn Masse zu kompakt ist, dann wieder Flüssigkeit zugeben. Die Masse köchelt und gart dabei. Wenn die Flüssigkeit aufgebraucht ist, sollte bei ständigem Rühren und köcheln die Soße die richtige Beschaffenheit haben. Herdplatte ausschalten und/oder Topf auf die Seite ziehen. Salz, Zucker, evtl. wenig zerbröseltes Stück Fleischbrühwürfel einrühren, Wenn die Soße nicht mehr köchelt und leicht abgekühlt ist, Zitronensaft einrühren, kurz darauf das Ei unter schnellem Rühren dazugeben (wenn die Soße zu heiß ist, werden sich weiße und unerwünschte Fäden zeigen). Jetzt sollte die Soße einen leichten Gelbton haben. Eventuell noch abschmecken, frisch geriebene Muskatnuß drüber und sofort über das Gemüse geben.

## 1.4 Senfsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 40 g | Butter oder Margarine |
| 40 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ l | Fleischbrühe |
| 1 Teelöffel | Löwensenf oder |
| 1 Eßlöffel | mittelscharfer Senf |
| etwas | Zucker |
| etwas | Salz |

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:
Butter/Margarine auslassen, sofort die gesamte Menge Mehl einrühren, Senf dazugeben und dann die lauwarme Fleischbrühe dazurühren, ca. 15 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren, dann abschmecken, evtl. noch Senf dazugeben. Die Senfsoße gibt man über die Eihälften gekochter Eier (10 Minuten kochen lassen). Pro Person rechnet man 2 Eier. Dazu paßt gut Endiviensalat (siehe Seite 145).

## 1.5 Möhrengemüse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1000–1500 g | Möhren |
| 40 g | Margarine |
| 1 mittlere | Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Muskatnuß |
| etwas | Fleischbrühwürfel |
| ca. $\frac{1}{4}$ l | heißes Wasser |
| 1 Bund | Petersilie |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Am besten frische Möhren und etwas dicker als fingerdicke nehmen. Zu dicke Möhren schmecken nicht so gut. Zeitung unterlegen. Schadstellen und Blattansätze abschneiden. Möhren putzen. Entweder man schabt die Möhren oder man schält die Möhren dünn oder aber man nimmt sich einen Haushaltshandschuh und einen großen Topf mit Salz und nimmt Salz in die behandschuhte Hand und reibt damit die Möhren sauber (Spart auch eine eventuell notwendige Wäsche der Möhren wegen Erdklumpen). Jetzt die Möhren entweder (je nach Dicke) in dünnere Scheiben, Stifte oder Viertelscheiben schneiden. Die Putzarbeit dauert am längsten.
Zwiebel schälen, würfeln und zwischendurch größeren Topf oder Pfanne aufstellen und erhitzen (aber nicht sofort auf volle Stufe). Fett zerlassen. In zerlassenes und heiß werdendes Fett die Zwiebelwürfel geben und glasig werden lassen (rühren, rühren und mittlere Hitze). Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, die geputzten Möhren hinzugeben und andünsten. Hitze höher stellen und etwas Würfel und lauwarmes/heißes Wasser drüber geben, Salz, Pfeffer, Zucker, Würfel dazu. Man kann auch das Wasser weglassen und statt dessen ständig Margarine dazugeben (so

mache ich es meistens). Dann bräunen die Möhren etwas und schmecken auch anders, als bei Wasserzugabe. Die Gewürze gibt man in dem Fall ziemlich am Schluß hinzu. Kurz vor Garende (20 Minuten etwa) abschmecken, geriebene Muskatnuß dazu, Petersilie waschen, gründlich ausschütteln und fein hacken und unter die Möhren geben (darf nicht mehr kochen).
Varianten:
Man kann auch 100 g geschälte Mandeln in den letzten 5 Minuten der Garzeit hinzugeben oder gebratene Mandelstifte, wenn es etwas „feiner“ sein soll, dann nimmt man am Schluß nur $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
ODER
man gibt am Schluß $\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne an die Möhren.

## 1.6 Brokkoli

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | Brokkoli |
| etwas | Salz |
| | Butter, Muskatnuß |

Zubereitung:
Nur feste und geschlossene Brokkoli-Rosen auswählen. Sobald die Oberseite mehr gelblich aussieht oder gar Samen sichtbar sind, nicht kaufen!! Schmeckt bitter. Stiele schälen. Wenn man die Brokkoli nicht in einen Topf stellen kann mit den Rosen oben, dann besser die Stiele abtrennen und diese zuerst in Salzwasser garen (10 Minuten), danach für die restlichen 5–7 Minuten die oberen Teile dazugeben. Diese vertragen keine vollen Garzeiten, zerfallen zu Mus.
Abgießen, Butter dazu, zerfließen lassen. Evtl. mit frisch geriebener Muskatnuß würzen.
Variante: Fast gare Brokkoli in feuerfeste Form oder Pfanne (ohne Kunststoffgriffe), die man mit wenig Butter ausgestrichen hat, legen, darüber Scheiben Käse (Leerdamer oder Emmentaler) und überbacken. Wenn der Käse sich verflüssigt, rausnehmen und servieren.

## 1.7 Blumenkohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | Blumenkohl[1] |
| $\frac{3}{4}$ l | Wasser |
| 1 Teelöffel | Salz |
| etwas | geriebene Muskatnuß |
| 60 g | Butter |
| oder | holländische Soße (siehe Seite 2) |

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:
Blumenkohl[2] von grünen Blättern befreien, äußere Haut der Stengel (soweit es möglich ist) entfernen. Entweder läßt man den Kopf ganz (passenden Topf wählen) oder teilt ihn in einzelne Röschen (kürzere Garzeit). Kohl sauber putzen (braune Stellen wegschneiden). Eventuell den

[1] fest, grüne Blätter außen, muß nicht „weiß“ sein
[2] am besten aus eigenem Anbau

Kohl in kaltes Salz- oder Essigwasser legen, um Raupen und Insekten zu entfernen. Den sauberen Kohl gibt man in kochendes Salzwasser. Blumenkohl mit geriebener Muskatnuß und Butter anrichten oder mit holländischer Soße servieren.

## 1.8 Rosenkohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Rosenkohl |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| etwas | Butter |
| etwas | Muskatnuß |

Zubereitung:
Am besten mittelgroße und gleichgroße Rosenkohlröschen mit fester Beschaffenheit (nicht gelb) wählen. Rosenkohl sollte ersten Frost abbekommen haben. Rosenkohl von losen Blättern befreien, Strunk abschneiden und möglichst kleinen Kegel in den Strunk schneiden. Mit Wasser und Salz aufsetzen und 20 Minuten garen. Abgießen, Muskatnuß drüber reiben und Butter darüber geben. Schwenken.

## 1.9 Grünkohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | frischer Grünkohl |
| ca. 50 g | durchwachsener Speck |
| 2–3 Eßlöffel | Schmalz (50g) |
| | |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| 4–5 | Nelken |
| 1 | Zwiebel |
| $\frac{1}{4}$ l | Wasser |
| 1 | trockene feste Mettwurst |

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:
Grünkohl frisch muß unbedingt ersten Frost abbekommen haben. Fragen beim Einkauf. Sieht man oft auch, daß Eisstücke/Schnee dran hängt. Grünkohl von den einzelnen Wedeln abstreifen. Alles gut waschen und tropfnaß in einem großen Topf ohne Wasserzugabe dünsten bis der Grünkohl zusammenfällt. Grünkohlbrühe aufheben, Kohl abtropfen und abkühlen lassen, dann hackt man ihn klein. Fett in Topf zerlassen, gewürfelten Speck auslassen bei geringer bis mittlerer Hitze. Speck rausnehmen oder drinlassen. Gewürfelte Zwiebeln glasig dünsten, Mettwurst dazugeben (vorher einige Male einstechen), Grünkohl mit Grünkohlbrühe, Wasser darauf (evtl. mit wenig Brühwürfel), Gewürze dazu und läßt alles bei kleiner Flamme 30–45 Minuten köcheln. Abschmecken.
Dazu paßt gut Kartoffelbrei.

## 1.10 Grünkohl mit Mettwürstchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g | Grünkohl |
| 50 g Schmalz | |
| 1 | Zwiebel |
| 250 g | Mettwürste |
| $\frac{1}{4}$ l | Wasser |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| 4–5 | Nelken |
| 1 Prise | Zimt |
| 2 Eßlöffel | Haferflocken |
| 1 Teelöffel | Senf |

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:
Der Kohl schmeckt am besten, wenn er Frost bekommen hat. Der abgestreifte, gut gewaschene Grünkohl wird ohne Wasserzugabe gedünstet, bis er zusammenfällt. Man läßt den Kohl abtropfen, hackt ihn oder gibt ihn durch die Maschine. Man zerläßt das Fett, dünstet darin die Zwiebel und gibt die Wurst hinein, in die man ein paar Mal mit der Gabel gestochen hat. Man gibt den Grünkohl darauf, das Wasser, die Grünkohlbrühe und die Gewürze. Die Haferflocken unterrührt man und läßt das Gericht 30 Minuten bei kleiner Flamme dünsten. Zuletzt unterrührt man den Senf und schmeckt ab.

## 1.11 Wirsinggemüsetopf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | großer Wirsing |
| | Kartoffeln geschält und in Stückchen |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |
| | Sonnenblumenöl |
| ca. $\frac{1}{2}$ l | lauwarmes Wasser |

Garzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:
Wirsing von äußeren dunklen Blättern befreien und vierteln. Strunk entfernen. Die Viertel in Streifen schneiden. Topf mit reichlich Öl erhitzen und Wirsing nach und nach anbraten und wenden. Öl zugeben bei Bedarf. Dann Kartoffeln und die Gewürze zugeben. Mit Wasser aufgießen und umrühren. Nach Aufkochen klein stellen. Garzeit ca. 40 Minuten. Man kann auch Würstchen, Mettwürstchen oder Hackbällchen mitgaren.

## 1.12 Wirsing gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | großer Wirsingkopf |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Prise | weißer Pfeffer |
| | Öl zum Braten |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Der Wirsing wird von äußeren, schadhaften Blättern befreit, geviertelt, der Strunk entfernt. Die Viertel werden in schmale Streifen geschnitten und in reichlich heißem Öl angebraten.
Ständig wenden, eventuell Öl nachgeben, bis der Wirsing hellbraun gebraten ist. Danach würzen.

## 1.13 Kohlrouladen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500–750 g | Wirsing oder Weißkohl |
| | Salzwasser |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 150–200 g | Gehacktes[3] [4] |
| 1 | Brötchen |
| 1 | Zwiebel |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 | Ei |
| | Paniermehl |
| 60 g | Margarine |
| $\frac{1}{4}$ l | Wasser oder Brühe |
| 1 Eßlöffel | Mehl |
| 1 | Muskatnuß |

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:
Der vorbereitete Kohlkopf wird 3–5 Minuten in kochendes Salzwasser gegeben. Danach werden die Blätter vosichtig gelöst und die dick aufliegenden Rippen flachgeschnitten.
Gehacktes: Fleisch in die Schüssel geben, ein altes Brötchen länger einweichen, Zwiebel in Würfel schneiden, 1 Ei, die Zwiebel, Salz und Pfeffer, das ausgedrückte Brötchen an das Fleisch geben und gut durchkneten. Der Teig sollte gut gewürzt sein.
Man legt 2–3 große Blätter übereinander, gibt das Gehackte hinein, rollt die Blätter zusammen und verschnürt diese mit Bindfaden. Kohlrollen abtrocknen und danach in das ausgelassene Fett legen. Von allen Seiten leicht anbräunen, Brühe hinzugeben und 15–20 Minuten schmoren lassen. Die Rollen aus der Brühe heben und die Soße mit Mehl sämig machen.

[3] alternativ: Hirsefrikadellenbratlingsmischung siehe Seite 113

[4] 125 g = 1 Tasse Hirse reicht für die Füllung für 2 Personen

## 1.14 Weißkohl (Kümmelkraut)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750–1000 g | Weißkohl |
| 2 Eßlöffel | Mehl |
| $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ l | Brühe |
| 40 g | Fett |
| 1 Eßlöffel | Kümmel |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Vom Weißkraut werden die äußeren Blätter und die Strunke entfernt, dann wird es gehobelt oder in Streifen geschnitten. Nun gibt man das Kraut mit dem Fett und der Brühe in den Topf, streut Salz, etwas Pfeffer und Kümmel darüber und dämpft es weich. Mit etwas Mehl abstäuben, nochmals kurz nachkochen und abschmecken. Zum Schluß kann man nach Belieben ein Glas Weißwein darangießen.

## 1.15 Rotkohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großen | frischen Rotkohl (am besten Bio) |
| 50 g | durchwachsener Speck |
| 2–3 Eßlöffel (50 g) | Schmalz |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 2 Eßlöffel | Johannisbeergelee |
| 2 Eßlöffel | Essigessenz |
| 2 | Boskoppäpfel |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 5 | Nelken |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |
| $\frac{1}{4}$ l | heißes Wasser |
| | Himbeeressig zum abschmecken |

Marinieren:
- Salz
- Zucker
- Essigessenz

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:
Vom Rotkohl die ersten Blätter entfernen, vierteln, die Strünke entfernen. Die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lagenweise (etwa $1\frac{1}{2}$ Finger hoch) in eine sehr große Schüssel geben. Darauf Salz und Zucker ($\frac{1}{2}$–$\frac{3}{4}$ Teelöffel) sowie einige Spritzer Essigessenz geben. Die Schüssel dicht mit Klarsichtfolie verschließen. Zwischendurch die Schüssel öfter auf den Kopf stellen. 24h stehen lassen.
Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und den Rest würfeln. Eine ganze geschälte

Zwiebel mit den Nelken spicken.
Fett im Topf zerlassen, gewürfelten Speck auslassen bei geringer bis mittlerer Hitze. Speck rausnehmen. Jetzt Rotkohl lagenweise anschmoren. Danach den restlichen Rotkohl mit den übrigen Zutaten zugeben. Eventuell muß nach 1 Stunde der Rotkohl z.B. mit Himbeeressig nachgewürzt werden.
Rotkohl sollte besser am Vortag oder noch früher zubereitet werden, da er dann zum Essen besser schmeckt.

## 1.16 Lauchgemüse (Porree)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | Porree |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| | Wasser |
| 200 g | süße Sahne |

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:
Porree von nicht verwertbaren Blättern und Teilen befreien. Gemüse in feine Ringe schneiden und etwa 3 mal waschen. Noch tropfnaß in einen Topf geben, Salz und Wasser dazu ($\frac{2}{3}$ des Porrees etwa sind im Wasser). 15 Minuten garen, abgießen. Einfach den Becher Sahne drüber geben und servieren.

## 1.17 Hackfleischsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 50 g | gewürfelten durchwachsenen Speck |
| 1 Eßlöffel | Fett |
| 1 | Zwiebel |
| 100 g | Gehacktes ($\frac{1}{2}$ Rind, $\frac{1}{2}$ Schwein) |
| 1 | Bratensoße (Maggi, Knorr) |
| $\frac{1}{4}$ l | heißes Wasser |
| 1 | kleines Lorbeerblatt |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Pfanne oder Topf heiß werden lassen, Fett und kleingewürfelten Speck hineingeben. Speck vorsichtig auslassen (keine große Hitze !!!), ab und zu wenden. Ausgebratene Speckwürfel drin lassen oder rausheben. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Hackfleisch zerkrümeln und dazugeben. Hitze höher stellen und Hackfleisch durchrühren/wenden, bis es bräunlich ist. Lorbeerblatt dazu und heißes Wasser. Bratensoße einrühren, aufkochen lassen und dann klein stellen. Die letzten 5 Minuten Platte abstellen und Soße ziehen lassen. Abschmecken.
Varianten: geschnittene oder Gewürzgurke dazugeben.
geschnittene Champignons aus der Dose mitdünsten (pfeffern nicht vergessen).

## 1.18 Champignons in Sahnesoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 200 g | frische Champignons |
| ca. 100 g | Margarine |
| 1 | Zwiebel |
| | Salz, Pfeffer |
| 200 g | süße Sahne (1 Becher) |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Eßlöffel | frischer Zitronensaft |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Champignons waschen, untere Teile und schadhafte Stellen wegschneiden. Dann die Pilze in Scheiben schneiden und falls nötig in sauberem Geschirrtuch trocken machen. Pfanne heiß werden lassen. Etwa 1 Eßlöffel Fett zerlassen und gewürfelte Zwiebeln glasig dünsten. Dann Champignons dazugeben und dünsten, nach Bedarf Fett nachgeben. Meist ziehen die Pilze Wasser in der Pfanne, so daß man die Platte auf große Hitze stellen muß und die Pilze erst wendet, wenn man riecht, daß die Bräunung einsetzt (Vorsicht, verbrennt manchmal). Sind alle Pilze braun und die Flüssigkeit ziemlich verschwunden, salzen und pfeffern, süße Sahne drüber. Das Ganze kocht auf, (sollte aber nicht richtig weiterkochen !) Hitze ganz klein stellen oder ausstellen. Durchrühren, abschmecken, evtl. etwas Zitronensaft dazugeben. Gehackte Petersilie unterheben und auftragen. Dazu passen Nudeln und frische Salate oder Gemüse. Die Soße paßt auch zu gebratenen Fleischgerichten oder Kartoffelbrei.

## 1.19 Makkaroniauflauf mit Schinken (im Backofen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Makkaroni |
| 1 $\frac{1}{2}$ l | Wasser |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 200–250 g | Würfel von rohem Schinken |
| 60 g | geriebener Käse |
| 2 | Eier |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch oder saure Sahne |
| 1 Prise | Salz |
| | Muskatnuß |
| | Cayennepfeffer |
| | Worcestershiresoße |
| 2 Eßlöffel | Paniermehl |
| 2 Eßlöffel | Butterflocken |

Garzeit: 10 + 45 Minuten

Zubereitung:
Makkaroni in etwa 7 cm lange Stück brechen und in kochendes Salzwasser geben und garen (ca. 10 Minuten, auf die Packung sehen). Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter ausstreichen und schichtweise Makkaroni und Schinkenwürfel hineingeben. Eier, Milch (oder saure Sahne), Salz, Muskat, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße

verquirlen und über die Masse gießen. Obenauf mit Paniermehl abdecken. Darauf die Butterflöckchen verteilen und in den vorgeheizten Backofen (größte Hitze) stellen und 45 Minuten garen.
Dazu grünen Salat.
Alternativ: Erbsen und gekochter Schinken.

## 1.20 Grillhähnchen (Grill Voraussetzung)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 900 g | Hähnchen oder Poularde |
| | Salz zum Einreiben |
| | Curry-Paprika-Gemisch ($\frac{1}{2}$+$\frac{1}{2}$) |
| | Öl zum Einpinseln |

Drehregler auf „8“, alle Schalter auf ein.

Zubereitung:
Hähnchen am Vorabend im Kühlschrank ganz auftauen lassen (vorher Folie entfernen und auf tiefen Teller legen) oder frisches Hähnchen kaufen. Innereien entfernen. Darauf achten, daß innen keine Galle mehr ist (Fleisch verdirbt dann völlig!!). Galle beim Entfernen nicht beschädigen. Hähnchen jetzt innen und außen gut ab- und ausspülen und mit sauberem Geschirrtuch abtrocknen. Innen das Hähnchen gut mit Salz einreiben. Außen mit Curry-Paprika-Öl-Gemisch in einer Tasse/Becher bepinseln oder mit Curry-Paprika-Pulvermischung bestreuen und im Grill mit Öl bepinseln. Das Hähnchen auf den Grillspieß bringen, die Flügel und die Beine mit Reihgarn (das ist so eine Art Heftfaden zum Nähen) festmachen am Rumpf. Grill vorheizen (Anleitung für Geflügel beachten), Spieß einhängen und ab und zu das Hähnchen mit Öl bepinseln. Garzeit ca. 45 Minuten. Garprobe mit Stricknadel in Hühnerbein bis auf den Knochen. Tritt noch rote/rosa Flüssigkeit aus, dann noch nicht gar.
Dazu gebratene Kartoffeln, Kartoffelbrei, Salate.
SALMONELLENGEFAHR !!! Sofort nachdem das Hähnchen im Grill ist, **alle Gerätschaften** (Brettchen, Messer, Teller, Flächen, eigene Hände usw.) **gründlich** mit heißem Wasser und Scheuerpulver reinigen, **bevor** irgend eine andere Essenszutat zubereitet wird. Benutztes Geschirrtuch (evtl. auch den Spüllappen) in die Wäsche geben — vorher trocknen lassen.
Das ist keine übertriebene Vorsicht, sondern leider schon schmerzhaft erlebt worden über einen langen Krankheitszeitraum.
Reste von dem Hahn nie länger aufheben. Auch aufgetaute und nicht zubereitete Hähnchen lieber fortwerfen, als eine Salmonellenvergiftung zu riskieren.

## 1.21 Schweinekrustenbraten (im Backofen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | Schweinebraten[5] mit Schwarte |
| reichlich | Salz zum Einreiben |
| etwas | weißer Pfeffer |

[5] Schinkenstück, vorbestellen mit rautenförmigen Einschnitten, bis in die Fettschicht und besser direkt sagen, daß auf der Schwarte kein blauer Stempel sein soll.

Garzeit: ca. 90 Minuten

Zubereitung:
Schwarte mit reichlich Salz einreiben. Etwas pfeffern. Backofen vorheizen. Braten auf den Rost legen oder in gußeisernen Topf (wenig Fett/Öl, Schmalz), etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garen.
Dazu Semmelknödel oder Kartoffelsalat und Gurkensalat.

## 1.22 Semmelknödeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10 | Brötchen vom Vortag |
| 1 | größere Zwiebel |
| 3 | Eier |
| 1 Bund | Petersilie |
| ca. $\frac{1}{4}$ l | lauwarme Milch |
| etwas | Salz, weißer Pfeffer |

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:
Brötchen/Semmeln in Scheiben schneiden (etwa $\frac{1}{2}$ cm dick) und in eine größere Schüssel geben. Zwiebel würfeln, Petersilie hacken und in Fett andünsten. Milch über die Semmeln gießen, dann die Eier, Salz und Pfeffer und die gedünstete Zwiebel mit Petersilie samt Fett dazugeben und gut (aber nicht zu heftig) durchmischen und abschmecken. Sollte jetzt schon sehr würzig schmecken. Mit feuchten Händen Knödel formen und in großem Topf (damit alle Knödel genug Platz nebeneinander haben) in reichlich kochendes Salzwasser einlegen. Salzwasser sollte danach leicht kochen und Knödel müßten dann in 15–20 Minuten gar sein. Am Schluß nur noch sieden lassen.
Dazu Schweinsbraten, auch zu gebratenen Pilzen mit Soße, Gurkensalat oder grüner Salat.

## 1.23 Radi

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 mittlerer/großer | weißer Rettich (Radi) |
| | Salz zum Einreiben |
| | Butterbrote |

Zubereitung:
Den festen Rettich evtl. säubern. Spiralförmig in dünnere Scheiben schneiden. Tüchtig salzen und Wasser ziehen lassen. Mit Brot und Butter und evtl. kräftigem Emmentaler Käse (und eigentlich einem leichtem bayerischen Bier) servieren.
Gut als Abendbrot.

## 1.24 Zwiebelkuchen

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 500 g | Mehl |
| 20 g | Hefe (frisch) |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch (lauwarm) |
| | Salz |
| | Zucker |
| 1 | Ei |

Belag:

| | |
|---|---|
| 700 g | Zwiebeln |
| 200 g | gewürfelter, roher Schinken/Schinkenspeck |
| 2 Becher | Schmand |
| 2 | Eier |
| | Salz |
| | Rosenpaprika |
| | weißer Pfeffer |

Garzeit: 20 + 40 Minuten

Zubereitung:
Die Zutaten des Teiges sollten Zimmertemperatur haben. Eventuell sollte man den Teig am Tag zuvor bereiten und in den Kühlschrank stellen.
Teig: Mehl sieben und abwiegen. In Schüssel geben und Vertiefung in Mitte machen. Hefe in eine Tasse zerbröseln, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker und wenig lauwarme Milch ($\frac{1}{16}$ l ca.) dazugeben, rühren bis die Hefe sich aufgelöst hat.
Backofen auf 50° C stellen. Hefemischung in Vertiefung des Mehls geben und mit wenig Mehl bestäuben. Tuch darüber und in den Backofen für 15 Minuten stellen. Danach Backofen abstellen, nur Licht anlassen (wegen der Wärme). Dann nachsehen, ob Vorteig Blasen zeigt und sich wölbt. Dann seitlich Salz, Ei und Hälfte der lauwarmen Milch zugeben. Kneten und bei Bedarf weiter Milch zugeben. Teig sollte glatt sein und sich von der Schüssel lösen. Mit Tuch bedecken und für 30 Minuten im Backofen stellen. Danach sollte der Teig sich verdoppelt haben.
Backofen auf 220° C vorheizen. Teig auf gefettetes Backblech ausrollen, Ränder andrücken. Mit Tuch abdecken und an ruhige Stelle tun.
Belag: Zwiebeln würfeln, 2 Pfannen anheizen. In Fett Zwiebeln und Schinkenwürfel glasig dünsten. Danach 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen in einer Pfanne.
Schmand in Schüssel geben, 2 Eier dazu, würzen mit Salz, weißem Pfeffer und viel Paprika. Mischung sollte sehr würzig schmecken.
In die Schmandmischung die Hälfte der Zwiebeln rühren und auf den Teig verteilen. Dann oben drauf restliche Zwiebeln verteilen. Dann Backen etwa 40 Minuten bei 220° C zweite Schiene von unten. Mit Federweißer servieren.

## 1.25 Heringfilets

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3x 120 g | enthäutete, entgrätete Heringfilets |
| 3 Becher | saure Sahne á 150 g |
| 2 Eßlöffel | Salatmayonnaise vom Thomy, Nadler |
| 1 | großen Boskopp-Apfel |
| 1 | große Zwiebel |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Senf |
| | Paprika |
| | Zucker |

Zubereitung:
In eine Schüssel Sahne und Mayonnaise, die geschälten und in Stückchen (Scheibchen) geschnittenen Äpfel und die dünnen Zwiebelringe geben, ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, Prise Zucker, ewas Pfeffer, etwa 1 Teelöffel Nadler-Senf verrühren und Filets einlegen. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu Pellkartoffeln.

## 1.26 Stippmilch (süßer Quark)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Quark |
| $\frac{1}{8}$ l | Milch oder Sahne |
| 1 Prise | Salz |
| 30 g | Zucker (3 Eßlöffel) |
| 1 | Vanillezucker |

Zubereitung:
Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit Milch, Zucker und Vanillezucker vermischt und schaumig geschlagen. Man kann ihn beim Anrichten mit Geleestückchen verzieren. Man kann den Quark ohne Vanillezucker herstellen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

## 1.27 Haferflockenauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{3}{4}$ l | Milch |
| 200 g | Haferflocken |
| 1 Prise | Salz |
| 75 g | Margarine |
| 50 g | Zucker (etwa 3 Eßlöffel) |
| 2 | Eigelbe |
| $\frac{1}{2}$ | abgeriebene Zitronenschale |

Zubereitung:
Haferflocken in Milch ausquellen lassen. Die anderen Zutaten der Reihe nach verrühren, den erkalteten Haferflockenbrei hinzufügen. Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben, Obst darauf geben, dann die restlichen Haferflocken darüber geben. Den Auflauf bei starker Hitze

backen (30–40 Minuten). Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und den Zucker dazugeben. Die Baisermasse auf den vorgebackenen Auflauf füllen und bei kleiner Flamme 5 Minuten goldgelb werden lassen.

## 1.28 Spritzgebäck

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 150 g | Margarine |
| 2 | Eier |
| 200 g | Zucker |
| 2 | Vanillezucker oder Aroma |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 500 g | Mehl |
| ein paar | geriebene, bittere Mandeln |

Zubereitung:
Fett, Zucker und Eier werden schaumig gerührt. Das Mehl wird mit dem Backpulver gesiebt und nach und nach darunter gerührt. Der Teig wird in eine Kuchenspritze gefüllt und in verschiedenen Formen auf das eingefettete Blech gespritzt.

## 1.29 Sauerkrautauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750–1000 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| | Salz |
| 1 Prise | Muskatnuß |
| 1 Scheibe | Butter |
| 1 große Dose | Sauerkraut |
| 200–250 g | roher Schinken gewürfelt |
| | Margarine |
| | Paniermehl |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen, durchpressen und ein Kartoffelpüree herstellen. Auflaufform mit Margarine einfetten, mit Paniermehl ausbröseln. Sauerkraut verteilen, darauf die Schinkenwürfel und zum Schluß das Kartoffelpüree. Bei 200° C ca. für 30 Minuten in den Backofen schieben.

## 1.30 Mexikanische Gemüsepfanne

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Möhre |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zucchini |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 1 kleine Dose | Mais |
| 1 kleine Dose | Kidney-Bohnen (rote Bohnen) |
| 1 kleines Fläschchen | Pace-Taco-Soße (Soße für Tortillas) |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Je eine Möhre, eine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Eine Zucchini und eine Paprikaschote klein würfeln. Möhre, Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, danach Zucchini und Paprikaschote hinzugeben und wenden. Eine Dose Mais und Bohnen öffnen abgießen bzw. überbrühen und in die Pfanne geben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe, abschließend die Taco-Soße unterrühren und mit geschlossenem Deckel zu Ende garen lassen. Dazu Nudeln.

## 1.31 Pfannkuchen (Eierkuchen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ | Backpulver |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Zucker |
| 2 | Eigelbe |
| $\frac{3}{8}$ l | Milch |
| 2 | Eischnee |
| 80 g | Fett (Öl oder Palmin) |

Zubereitung:
Das Mehl wird mit dem Backpulver in eine Schüssel gesiebt und mit Salz und Zucker vermischt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt das Eigelb hinein. Die Milch rührt man nach und nach darunter. Zuletzt unterzieht man den Eischnee. In einer Pfanne erhitzt man etwas Fett und gibt eine dünne Teiglage hinein. Man bäckt den Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun.

## 1.32 Frikadellen (Bulletten, Bratklopse)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Gehacktes (Rind + Schwein) |
| 1 | Brötchen |
| 1 | Ei |
| 1 | Zwiebel |
| | Paniermehl |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz, Pfeffer |
| 50 g | Fett |
| 1 Eßlöffel | Mehl |
| $\frac{1}{4}$ l | Wasser |

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:
Man macht aus dem Gehackten, der eingeweichten, gut ausgedrückten Semmel, dem Salz, dem Ei und der Zwiebel einen Fleischteig, formt daraus Klopse und brät sie bei mittlerer Flamme im heißen Fett braun. Das Mehl läßt man im Bratensatz bräunen, gibt langsam die Brühe hinzu und kocht die Soße sämig.

## 1.33 Möhren-Schwarzwurzel-Gratin

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Schwarzwurzeln |
| 500 g | kleine Möhren |
| 1 Bund | Lauchzwiebeln |
| 3 Eßlöffel | Essig |
| 1 Eßlöffel | Dijon-Senf |
| 50 ml | Schlagsahne |
| 2 | Eigelbe |
| 100 ml | Apfelsaft |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 75 g | geriebener Emmentaler |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Garzeit: 15 + 10 + 10 Minuten

Zubereitung:
Schwarzwurzeln schälen und in Essigwasser mit Salz ca. 15 Minuten kochen lassen. Möhren schälen, in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln 5 Minuten mitdünsten. Senf, Sahne, Eigelb und Apfelsaft auf dem heissen Wasserbad schaumig schlagen. Knoblauch fein hacken und mit dem Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form schichten. Sosse darübergeben. Im Backofen bei 225° C ca. 10 Minuten goldbraun gratinieren.

## 1.34 Knoblauch-Baguette

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Baguettebrot |
| | weiche Butter |
| viel | Knoblauch |
| viel | Basilikum |
| | Salz |
| 3–4 | Sardellenfilets in Öl |

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:
Knoblauch und Basilikum mit Salz zerstoßen im Mörser, weiche Butter und Sardellenfilets dazugeben. Baguettebrot von oben einschneiden und die Masse in die Schnitte einfüllen. Brot locker in Alufolie legen und 10 Minuten im Backofen garen.

## 1.35 Nußbraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Vollkornbrot |
| | saure Sahne |
| | Wasser |
| 1 Eßlöffel | Buchweizenmehl |
| 1 Eßlöffel | Sojamehl |
| 200 g | Zwiebeln gewürfelt |
| 1 Teelöffel | Margarine/Butter |
| 200 g | Haselnüsse gerieben/gemahlen |
| 1 Messerspitze | Majoran |
| 1 Messerspitze | Curry |
| 1 gestrichener Teelöffel | Frugola |
| 1 große Prise | Muskatnuß |

Garzeit: 60–80 Minuten

Zubereitung:
Vollkornbrot zerbröckeln und in saure Sahne und Wasser für 30 Minuten einweichen, Buchweizen- und Sojamehl dazugeben, Zwiebeln in Margarine dünsten und dazugeben, Nüsse dazugeben und würzen mit Majoran usw. Kastenform fetten, mit Paniermehl ausbröseln, Masse einfüllen. In den kalten Backofen stellen. Bei 180–200° C ca. 60–80 Minuten backen.
Dazu: Rohkostsalat. Kann man auch kalt gut essen.

## 1.36 Blätterteigpastete mit Champignons

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Tiefkühl-Blätterteig |
| 200 g | Champignons in Scheiben geschnitten |
| 1 | Zwiebel |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Öl |
| | Petersilie fein gehackt |
| | Gouda geraspelt |
| 1 | Gervaisstückchen verkneten (Schmelzkäse) |
| 1 | Ei |

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:
Champignons goldgelb braten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer dazugeben. Danach Petersilie, Gouda usw. dazurühren und in die aufgetauten Blätterteigplatten geben. Zu Dreiecken klappen. 10–15 Minuten bei 200° C backen.

## 1.37 Grünkernbratlinge

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | Grünkern geschrotet |
| ca. $\frac{1}{2}$ l | Wasser |
| | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Handvoll | gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Porree) |
| 1–2 | Eier |
| 30–50 g | Paniermehl |
| 10–20 g | Weizenkeime |
| | Majoran |
| | Hefewürze |
| | Pflanzenfett |

Zubereitung:
Grünkernschrot mit Gewürzen in Wasser aufkochen lassen, quellen lassen und ab und zu umrühren. Restliche Zutaten unterrühren. Teig löffelweise zu Bratlingen formen und in heißem Fett ausbacken.

## 1.38 Lauch-Rouladen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1–2 dicke | Lauchstangen pro Person |
| 1–2 Scheiben | roher Schinken pro Person |
| 1–2 Scheiben | Käse |
| 20 g | Butter |
| 20 g | Mehl |
| $\frac{1}{8}$ l | Milch |
| $\frac{1}{8}$ l | Lauchbrühe oder Fleischbrühe |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1 | Eigelb |
| | Zitronensaft |
| | Pfeffer, Muskatnuß, weißer Pfeffer |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Lauch putzen, waschen, auf Auflaufformlänge schneiden und vorgaren. Jede Stange mit 1 Scheibe rohen Schinken umwickeln und in die Form nebeneinander legen. Aus Mehl, Butter usw. eine holländische Soße bereiten. Holländische Soße über die Rouladen geben. Auf jede Roulade 1 Scheibe Käse legen und backen bei 20–30 Minuten mit 200° C, bis der Käse schmilzt.
Dazu Kartoffelpüree.

## 1.39 Knoblauchbrot

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Stangenweißbrot/Baguette |
| 250 g | Butter |
| 1 TK-Päckchen | Petersilie |
| 1 TK-Päckchen | Schnittlauch |
| 1 TK-Päckchen | Dill |
| 1 | Zitrone gepreßt |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Garzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung:
Butter mit allen Zutaten mischen. Stangenweißbrot scheibenweise einschneiden, aber nicht durchtrennen. Buttermasse in die Taschen verteilen. Brot zusammendrücken und lose in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 25–30 Minuten backen. Danach ganz aufscheiden und servieren.

## 1.40 Sellerie-Schnitzel

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 Scheiben | Sellerie ca. 1 cm dick |
| | Mehl |
| 4 | Eier |
| | Paniermehl |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |
| | Öl |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Sellerieknolle sauber schälen. Oberes und unteres Teil abschneiden, um genügend große Scheiben zu je 1 cm Dicke zu erhalten. Die Scheiben kurz in Wasser vorgaren. Abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mehlen. Danach in verklepperten Eiern wenden und danach in Paniermehl. In der Pfanne mit Öl bei mittlerer bis kleiner Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Restlichen Sellerie vom Oberteil/Unterteil einfrieren.
Dazu: pikante Tomatensoße.

## 1.41 Holunderblütengetränk

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10 l | Wasser (am besten Brunnenwasser) |
| 1 kg | Zucker |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| $\frac{1}{4}$ l | Weinessig |
| 10 | Holunderblüten |

Zubereitung:
Alle Zutaten zusammengeben und 3 Tage stehen lassen, jeden Abend umrühren. Anfangs am warmen Ort aufbewahren, dann abseihen und auf Flaschen abfüllen, Korken zubinden. Stehend verwahren. Sehr erfrischend! Muß aber gleich verbraucht werden!

## 1.42 Holunderküchlein (Hollerkiacherl)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10–12 | schöne Holunderdolden |
| 2–3 | Eier |
| 200 g | Mehl |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| 1 Messerspitze | Salz |
| | Zucker |
| | Fett zum Backen |

Zubereitung:
Die Hollerblüten werden vorsichtig gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt.

Aus Mehl, Milch, Salz und den Eiern verrührt man einen Pfannkuchenteig, taucht die Hollerblüten hinein und bäckt sie im schwimmenden Fett schön goldbraun.
Die Hollerkücherl mit Zucker bestreuen und sofort servieren!

## 1.43 Holunderlikör

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 kg | vollreife Holunderbeeren |
| 2 l | Branntwein |
| 250 g | Zucker |
| 1–2 l | Wasser |

Zubereitung:
Die Beeren waschen, von den Stielen befreien, zu Mus quetschen, zusammen mit dem Branntwein in ein weithalsiges Gefäß füllen, in der Sonne ca. 8 Wochen ruhen lassen und filtern. Wasser und Zucker so lange kochen, bis ein zähflüssiger Sirup entsteht, mit dem Holundersaft mischen und in saubere Flaschen füllen. An einem dunklen Ort lagern — je länger, desto besser wird der Holunderlikör.

## 1.44 Holundersekt

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10 | Holunderblütendolden |
| 6 l | Wasser |
| 400 ml | Essig |
| | Zucker nach Belieben |
| 5 | Zitronen |

Zubereitung:
Die frischen Blütendolden abschütteln, waschen und mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen in große Einmachgläser legen. Wasser, Essig und Zucker aufkochen, abkühlen lassen, über die Blüten gießen und 2 Tage ruhen lassen.
Den Sud durch ein Haarsieb gießen, in ausgekochte Flaschen füllen und verkorken. Nach gut 10 Tagen ist der Sekt trinkfertig.

## 1.45 Schoko-Crossies geeist

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 30 g | Sonnenblumenkerne |
| 80 g | Cornflakes |
| 3 Eßlöffel | Nuss-Nougat-Creme (wie Nutella) |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Korianderpulver |

Für 20 Stück
39 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Kühlzeit 120 Minuten, Vorbereitung 15 Minuten.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Cornflakes, Nuss-Nougat-Creme, Korianderpulver und Sonnenblumenkerne verrühren und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. 2 Stunden gefrieren und eiskalt servieren.

## 1.46 Putenbrust mit Champignons und Rösti

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Putenbrust |
| 1 | Knoblauchzehe zum Marinieren |
| 1 Bund | Lauchzwiebeln |
| 1 Eßlöffel | Sojasoße zum Marinieren |
| 400 g | frische Champignons |
| 4 Eßlöffel | Sonnenblumenöl |
| $\frac{1}{8}$ l | Hühnerbrühe |
| 1 Eßlöffel | Mandelblättchen |
| 250 g | Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Eier |
| 2 Eßlöffel | Sonnenblumenkerne |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Currypulver |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 4 cl | Sherry zum Marinieren |
| | grober Pfeffer zum Marinieren |

Für 4 Personen
Garzeit: 15 Minuten
310 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Garzeit: 15 Minuten ca., Vorbereiten 15 Minuten, Marinieren 20 Minuten
Putenbrust in schmale Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken mit Sojasoße, Sherry und Pfeffer verrühren. Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren.
Frühlingszwiebeln und Champignons putzen. Zwiebeln in Stücke, Champignons in Scheiben schneiden. 2 Eßlöffel Öl erhitzen, Fleisch unter Rühren scharf anbraten. Zwiebeln und Champignons dazugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Restliche Marinade und die Brühe angießen, aufkochen, mit Pfeffer und Soja abschmecken, mit Mandeln bestreuen.
Rösti: Kartoffeln schälen, grob reiben, Zwiebel fein würfeln, mit Eiern und Sonnenblumenkernen verrühren, würzen. Rösti in restlichem Öl abbacken.

## 1.47 Rindsgulasch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 40 g | Fett oder Öl |
| 800 g | Rindfleisch[6] |
| 1500 g | Zwiebeln, eventuell mehr, in Würfeln |
| 1 gestrichener Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| | Paprikapulver edelsüß (80%) und scharf (20%) (probieren) |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 Eßlöffel | Tomatenmark |
| 1 großer | Brühwürfel |

Für 4 Personen

Zubereitung:
200 g Fleisch pro Person.
Fleischwürfel trocken machen. Zwiebeln hacken. Topf erhitzen und Fett rein, kann auch Öl sein, aber darauf achten, daß es sehr stark erhitzbar ist. Fenster auf.
Die Fleischwürfel rasant anbraten (blauer Rauch und viele Spritzer) und wenden. Wenn die Würfel deutlich gebräunt sind, gibt man die Zwiebelwürfel rein und rührt ständig, bis die Zwiebeln glasig sind. Nicht anbrennen lassen. Eine Stelle freischaben und Tomatenmark anrösten. Hitze reduzieren, Gewürze rein und mit warmem Wasser auffüllen, bis knapp unter die Oberkante des Fleisches.
Ca. $1\frac{1}{2}$ Stunden leise köcheln lassen. Ab und zu rühren. Abschmecken (kein Mehl, keine Sahne rein!). Die Zwiebeln müßten die Bindung bringen. Pobieren, ob das Fleich gar ist. Abschmecken. Lorbeerblätter rausnehmen.
Dazu gedrehte Nudeln (Spiralnudeln oder ähnliche) und Gurken- oder Tomatensalat oder grüner Salat.
Man kann auch 2 oder 3 Gulasch auf einmal kochen. Dann muß man aber das Fleisch und später die Zwiebeln partienweise anbraten. Zu voll sollte der gußeiserne Topf aber nicht werden.

[6] am besten dunkel und marmoriert, aber ohne zähe Sehnen (abgehangen). Wichtig ist ein guter Schmortopf und einwandfreies Fleischstück, das man selbst in große Würfel schneidet. Rindfleisch aus der Keule oder falsches Filet. Beraten lassen, aber einen anständigen Metzger aufsuchen.

# Kapitel 2

# Kartoffeln

## 2.1 Kartoffelbrei

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1kg | Kartoffeln, möglichst mehlig kochende |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Tasse | Wasser |
| $\frac{1}{4}$ l | heiße Milch |
| 40 g | Butter |
| etwas | geriebene Muskatnuß |

Garzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und vierteln wie Salzkartoffeln. Mit Wasser und Salz aufsetzen und etwa 20 Minuten garen. Abgießen und in Kartoffelquetsche geben und pressen. Inzwischen Milch erhitzen. Milch solange nach und nach unter Rühren mit dem Schneebesen über die gepreßten Kartoffeln geben, bis Breibeschaffenheit erreicht ist. Mit Salz und Muskatnuß abschmecken und Butter unterrühren.

## 2.2 Kartoffelpuffer

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Eier |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 2–3 Eßlöffel | Mehl (20-30g) |
| 80–100 g | Fett zum Braten |

Zubereitung:
Rohe Kartoffeln schälen und reiben. Salz und geriebene Zwiebeln dazu, Mehl und Eier unterrühren. Dann 1 Stunde das Mehl ausquellen lassen. Schürze anziehen und Herdumgebung vor Spritzern schützen, am besten auch den Boden vor dem Herd mit alten Zeitungen schützen (man rutscht sonst evtl. auf Ölfilm aus). Für Abzug der Fettschwaden sorgen.
Zum Ausbraten nimmt man Öl, Palmin oder Mischfett. Pfanne[1] recht heiß werden lassen, Fett hin-

[1] keine beschichtete Pfanne! Diese verträgt die Hitze nicht.

ein. In das sehr heiße Fett (bis es fast raucht) gibt man löffelweise den Teig. Teig flachdrücken. Puffer auf beiden Seiten braun und knusprig braten und immer schwimmen lassen im Fett. Dabei sollten nicht mehr als 3–4 Puffer in einer Pfanne sein und diese sollten etwa handtellergroß sein. Der Pfannenwender sollte öfter gereinigt werden, damit man noch unter die Puffer kommt. Fertig gebratene Puffer auf großen Teller, der mit Küchenkrepp belegt ist, ablegen. Puffer probieren, eventuell Teig nachwürzen. Bratkrümel aus der Pfanne entfernen, frisches Fett dazu und heiß werden lassen und weitere Puffer braten.
Dazu gibt man Scheiben Schwarzbrot und Apfelkompott, oder anderen Obstkompott oder grünen Salat. Man kann die Puffer auch sehr gut kalt essen oder kalt als Brotbelag verwenden.

## 2.3 Bratkartoffeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln vom Vortag |
| 1 | Zwiebel |
| | Salz |
| 40 g | Fett zum Braten |

Zubereitung:
Am besten festkochende Sorte Kartoffeln nehmen und auf die gleiche kleine Größe achten, dann wird es leichter, die Scheiben zu braten. Am besten läßt man die großen Kartoffeln für Salzkartoffeln und die kleineren Kartoffeln nimmt man für Pellkartoffeln. Gekochte Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Sind die gekochten Kartoffeln zu naß, kann man etwas Mehl über die Scheiben stäuben. Wenn man ein Brettchen voll geschnitten hat, die Kartoffeln in heiße Pfanne ins heiße Fett (aber keine volle Hitze nehmen) geben. Dabei die Scheiben auf den Boden verteilen. Nach und nach weitere Scheiben zugeben und bräunen lassen. Salz über die Kartoffeln streuen. Zwiebel schälen und würfeln. Wenn die meisten Kartoffeln Farbe angenommen haben, die Zwiebel dazugeben und ebenfalls bräunen lassen. Man kann auch Speckwürfel im Fett auslassen, wenn die Bratkartoffeln etwas herzhafter schmecken sollen.

## 2.4 Bauernomelett

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Portion | Bratkartoffeln |
| 2–3 | Eier |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Eßlöffel | Sahne oder Milch |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| 1 | Gewürzgurke |
| 3 | Salatblätter |
| 1–2 | Tomaten |
| $\frac{1}{4}$ | Schlangengurke |

Zubereitung:
Kartoffeln braten und warm stellen. Die Pfanne für das Omelett sollte einen schweren Boden haben, gut läufig sein, d.h. Fett wurde nur mit Hilfe von Salz entfernt und die Pfanne ist nicht vom Spülen entfettet (backt dann an). Eier mit Salz, Pfeffer, Milch schaumig schlagen. Butter

in die recht heiße Pfanne geben, Pfanne schwenken, damit sich das Fett gut in der Pfanne verteilen kann. Wenn die Butter geschmolzen ist, schäumt und gerade anfängt, sich haselnußbraun zu färben, Hitze zurücknehmen und die und Eier hineingeben, dabei die Pfanne leicht hin und her kippen, damit sich die Flüssigkeit auf die gesamte Fläche verteilt. Die Eier beginnen zu stocken. Jetzt wird der Omelettrand rundherum mit dem Pfannenmesser (Spachtel) von der Pfanne gelöst, Pfanne ein wenig schütteln, Omelettrand hier und da anheben und bei schräg gehaltener Pfanne die noch flüssige Eimasse von der Oberfläche herab unter das Omelett laufen lassen. Nach weniger als 1 Minute sind die Eier gestockt. Sobald die Eier stocken, unbedingt aufpassen, sonst wird das Omelett nicht locker und zart sondern zäh und gummiartig, weil zu lange gebacken. Pfanne erneut schwenken, damit das Omelett nicht festbackt. Seine Oberfläche sollte nicht mehr flüssig, sondern nur noch feucht sein.
Vorbereitete Füllung (hier Bratkartoffeln) daraufgeben und eine Omeletthälfte mit dem Pfannenmesser vorsichtig darüber klappen.
Dazu Gewürzgurke und Dekoration aus Salatblättern, Tomate, Gurke (mit Salatsoße beträufelt).
Macht ziemlich satt und zufrieden.

## 2.5 Schweizer Käsekartoffeln (im Backofen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | gekochte Kartoffeln (festkochend) |
| 1 Teelöffel | Kümmel |
| 1 Teelöffel | weiche Butter |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| ca. 3 Zweiglein | frischer Thymian |
| 200 g | geriebener Greyerzer Käse |
| ersatzweise | Emmentaler |
| 10 | kleine Salamischeiben |
| 1 Becher | saure Sahne |
| 1 Becher | süße Sahne |
| | Salz, Muskatnuß |

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:
Rohe, etwa mittelgroße unbeschädigte festkochende Kartoffeln mit 1 Teelöffel Kümmel und Wasser aufsetzen und garen (ca. 20–25 Minuten). Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit Butter ausstreichen (mit dem Pinsel, sonst Finger nehmen). Form mit feingehackter Zwiebel, gehacktem Knoblauch und gehacktem Thymian ausstreuen. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form schuppenartig schichten. Jetzt $\frac{3}{4}$ des geriebenen Käses darüber streuen. Restliche Kartoffelscheiben und die Salami darauf schichten. Süße Sahne und saure Sahne mit Muskatnuß verrühren und über den Auflauf gießen.
Backofen vorheizen (dauert etwas!!) auf 200° C. Auflauf einschieben auf mittlere oder etwas darunter liegende Schiene und etwa 25 Minuten backen. Wenn die Bräunung zu stark wird, Alufolie zum Abdecken nehmen. Mit Pfeffer übermahlen, mit Thymianzweiglein garnieren.
Dazu paßt gut gebratener Fisch, feines Gemüse (Brokkoli) oder grüner Salat.

## 2.6 Kartoffeltaler

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | gekochte Pellkartoffeln |
| | Salz |
| 1 | Ei |
| etwas | Mehl |
| 40 g | Fett zum Braten |

Zubereitung:
Wenn man Reste von gekochten Kartoffeln hat, kann man o. g. Gericht daraus bereiten. Oder man kocht die Kartoffeln frisch. Geht auch mit Salzkartoffeln. Die gekochten Kartoffeln pellt man und preßt sie durch die Kartoffelquetsche. Dazu gibt man 1 Ei und Mehl. Daraus knetet man einen Teig. Pfanne erhitzen, Fett zergehen lassen und etwa 5–6 cm große Taler formen und flachdrücken. Von beiden Seiten braun braten.
Dazu kann man Obstkompott oder frischen Salat essen oder die Taler zu Fleischgerichten reichen.

## 2.7 Döppekoche

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 $\frac{1}{2}$ kg | weich kochende Kartoffeln |
| $\frac{1}{2}$ l | Milch |
| 2 | Brötchen |
| 1–2 | Eier |
| 150 g | gutes Dörrfleisch, gewürfelt |
| 1 $\frac{1}{2}$ | Zwiebeln gewürfelt |
| $\frac{1}{2}$ | Stange Lauch in Ringe geschnitten |
| 1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Petersilie frisch gehackt |
| 2 Teelöffel | Kräuter der Provence |

Garzeit: 120 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. In eine große Schüssel geben. Milch erhitzen, Brötchen darin einweichen und zerstampfen. Restliche Zutaten mit den Kartoffeln gut durcharbeiten. Gußbräter sorgfältig mit viel Sonnenblumenöl ausstreichen und im Backofen vorheizen. Kartoffelmasse einfüllen, ohne Deckel in den Backofen stellen 30 Minuten bei 250° C und 90 Minuten bei 180° C. Dazu Apfelmus geben.

## 2.8 Kartoffeln gratiniert

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | rohe Kartoffeln in hauchdünne Scheiben gehobelt |
| 5 | große Zwiebeln in hauchdünne Scheiben gehobelt |
| $\frac{1}{4}$ l | süße Sahne |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| ca. 150 g | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer frisch gemahlen |

Garzeit: 70 Minuten

Zubereitung:
Form ausbuttern, Kartoffeln und Zwiebeln schichtweise mit Salz und Pfeffer bestreuen. Sahne und Milch verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Reichlich Butterflöckchen darauf, in den Ofen bei 200° C gut 70 Minuten garen lassen.

## 2.9 Kartoffelklöße gefüllt á la Martha Tante

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2–3 kg | rohe Kartoffeln |
| 6–7 große | Pellkartoffeln |
| | Salz |
| 1–2 | Eier |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 2–3 mittlere | Stangen Lauch |
| viel | Schnittlauch |
| viel | Petersilie |
| 2 | Brötchen eingeweicht |
| | Pfeffer |
| | Jodsalz |

Buttersoße:

| | |
|---|---|
| 250 g | Butter |
| $\frac{1}{4}$ l | Sahne |
| 1 Teelöffel | klare Brühe |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Rohe Kartoffeln in etwas Wasser reiben, in einem Tuch kräftig auspressen, Wasser auffangen und stehen lassen (Stärke setzt sich ab). Pellkartoffeln durchdrehen, beide Kartoffelmassen in Schüssel geben, vorsichtig abgießen. Stärke an die Kartoffeln geben, salzen und gut durchkneten.
Füllung: Lauch putzen, in Stückchen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Fett in Pfanne erhitzen, Lauch ohne Wasser 15 Minuten darin dünsten, danach ausgedrückte Brötchen zerpflücken und dazugeben, 5 Minuten mitrösten, ebenso die Kräuter. Kräftig würzen. Abkühlen lassen.
Jeweils 1–2 Eßlöffel Füllung 1 cm dick mit Kartoffelmasse umhüllen, Klöße werden etwa faustgroß. In siedendes Wasser geben und 20–30 Minuten ziehen lassen (keinesfalls kochen lassen!), bis sie hochkommen.

Für die Soße Butter zerlassen, Sahne dazu und mit klarer Brühe würzen.

## 2.10 Käsekartoffeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 15–20 | Kartoffeln gleicher Größe á 80 g ca. |
| 2 Eßlöffel | Butter |

Gewürzmischung:

| | |
|---|---|
| 1 Teelöffel | Pfefferkörner |
| 1 Teelöffel | Kümmel |
| 1 Eßlöffel | Majoran |
| 1–2 | getrocknete Chilischoten |
| 1 Teelöffel | Salz |
| | Muskatnuß |
| 250 g | Scheiben Käse |
| ca. 150 g | durchwachsener Speck dünn geschnitten |
| 200 g | süße Sahne |

Für 8–10 Personen

Garzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln in der Schale kochen, eventuell bereits am Morgen. Pellen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein tiefes Backblech oder in eine große Auflaufform/Reine dicht an dicht setzen. Gewürze im Mörser zerstoßen, die Kartoffeln mit der Hälfte davon bestreuen. Käsescheiben passend zuschneiden und auf jede Kartoffel ein Stück legen. Mit dem Rest der Gewürzmischung bestreuen und alles mit Speckscheiben belegen. Mit Sahne angießen (unsere Kartoffeln waren damals viel zu trocken). In den Backofen für 15–20 bzw. 20–25 Minuten bei 180° C (Nachsehen), bis alles brodelt.
Dazu: Frischer Krautsalat mit Chinakohl (siehe Seite 149).
Wein: Beaujolais, Dornfelder oder Valpolicella. Gut auch ein Weißwein — Weißburgunder aus Baden, Südtirol oder ein Silvaner aus Rheinhessen oder Franken und zwar ein Qualitätswein, aus 2003 darf es auch ein Kabinett sein.

## 2.11 Käsepfanne mit Pellkartoffeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Pellkartoffeln geraffelt |
| 50 g | Butter |
| 100–150 g | durchwachsener Speck in Streifen |
| 100–200 g | junger Gouda in Streifen |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Speck in der Butter anbraten, Kartoffeln darüber geben und fest andrücken. Bei leichter Hitze braten bis sich ein goldener Boden bildet. Wenden, den Käse dazugeben und gut untermischen.

Pfanne zudecken und bei leichter Hitze ca. 15 Minuten weiterbraten. Auf vorgewärmte Platte stürzen. Dazu: Grüner Salat.

## 2.12 Zerzauste Nocken (aus rohen Kartoffeln)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | rohe Kartoffeln, gerieben |
| 200 g | Mehl, gesiebt |
| 1 kleines Glas | Milch |
| 1 | Ei |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 150 g | geräucherter Speck in Würfeln |
| 2 Eßlöffel | Schmalz zum Braten |

Sauerkraut:

| | |
|---|---|
| 500 g | Sauerkraut |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| | Salz (eventuell) |
| 30–50 g | Schweineschmalz |
| 3–4 | Wacholderbeeren |
| 3–4 | Pfefferkörner |
| 1–2 | Lorbeerblätter |

Zubereitung:
Kartoffeln, Mehl, Ei und Salz mischen. Den Teig lange (1–2 Stunden) wegen des Mehls quellen lassen, am Schluß vorsichtig Milch einrühren. Der Teig sollte so fest sein, daß man mit dem Eßlöffel Nocken abstechen kann. Dann in reichlich Salzwasser 5–6 Minuten kochen lassen, mit dem Schaumlöffel rausheben und in eine große Schüssel geben.
Sauerkraut: Schmalz auslassen, gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, Sauerkraut und Gewürze dazu, eventuell etwas Wasser, und 30–40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Ab und zu umrühren (brennt sonst an) und am Schluß abschmecken.
Die halbe Menge Sauerkraut gibt man heiß zu den frisch gekochten Nocken.
Speck: In 1–2 Eßlöffel Schmalz braten und in die Schüssel zu Sauerkraut und Nocken geben. Alles mischen und heiß servieren.

## 2.13 Kartoffeln im Backofen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6–8 kleine | Kartoffeln |
| 6–8 | Lorbeerblätter |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 2 Personen

Garzeit: 60 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln sauber bürsten, seitlich einschneiden und je 1 Lorbeerblatt einstecken. In eine Form

mit Öl geben. Im Backofen 60 Minuten bei 200° C garen. Dazu schwarze Oliven geben.
Dazu kurzgebratenes Fleisch und Salat.

## 2.14 Kartoffelauflauf mit Anchovis

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Tomaten |
| 1–2 | Gemüsezwiebeln |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1–2 | Anchovis |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gehacktes Basilikum |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gehackter Thymian |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 700 g | Kartoffeln |
| | Salz |
| | Öl zum Fetten der Form |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Paste bereiten aus Knoblauch, Basilikum, Thymian, Anchovis und 2 Eßlöffel Olivenöl.
Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weichdünsten. Tomaten dazugeben, salzen und 5–7 Minuten offen schmoren.
Auflaufform fetten. Ein Drittel Tomatensoße, die Hälfte der Kartoffelscheiben und darauf die Hälfte der Anchovispaste geben. Alles wiederholen. Obenauf mit Tomatensoße abschließen. Backofen auf 200° C vorheizen und 40 Minuten backen.

## 2.15 Eifeler Döppekooche

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Kartoffeln |
| 2 | Eier |
| 1 | Zwiebel |
| 250 g | durchwachsenen Speck |
| 1 Teelöffel | Salz |
| etwas | Muskatnuß |
| | Fett |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und reiben. Wasser von der Kartoffelmasse entfernen, Eier, Salz, Muskat und die geriebene Zwiebel zufügen und alles gut vermengen. Topf gut einfetten, Boden mit durchwachsenen Speckscheiben belegen und abwechselnd mit der Kartoffelmasse und den Speckscheiben füllen. Obenauf soll Kartoffelmasse sein. Im Backofen muß der Döppekooche etwa 2 Stunden bei 200° C backen, bis er eine schöne braune Kruste hat.
Dazu gibt es mit Butter bestrichenes Schwarzbrot und Apfelmus.

## 2.16 Syrés Rheinischer Debbekoche

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 800 g | rohe, geschälte, mehlig kochende Kartoffeln besser 1200 g![2] |
| 3 | Zwiebeln |
| 200 g | geräucherter Bauchspeck |
| 4 | grobe Mettwürste |
| 10 g | Walnußkerne (eventuell) |
| 100 ml | Olivenöl |
| 1 | Ei |
| 1 | altbackenes Brötchen |
| 200 ml | Milch |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |

Zubereitung:
Rohe Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben, vermischen. Brötchen entrinden, in Scheiben schneiden und mit der erhitzten Milch übergießen. Durchziehen lassen, verrühren, mit Ei, Salz, Pfeffer, Muskat zu den Kartoffeln geben, gut durchrühren. In einem gußeisernen Bräter Öl erhitzen, die Hälfte des in Scheiben geschnittenen Bauchspecks anbraten. Kartoffelmasse dazufüllen, Mettwürstchen in die Masse eindrücken, die restlichen Speckstreifen und die Walnußkerne obenauf verteilen. Im Backofen etwa 1 $\frac{1}{2}$–2 Stunden bei 200° C backen, bis eine braune Kruste entsteht. Mit einem Pieker wird die Garprobe gemacht.
Dazu paßt Apfelkompott und als Getränk ein rheinisches Bier oder ein Grauburgunder aus Leutesdorf.

## 2.17 Döppekuchen Alfredissimo

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 5 kg | Kartoffeln |
| 8 | Zwiebeln |
| 8 | Mettwürste |
| 250 g | durchwachsener Speck |
| 5 | Eier |
| 3–4 Eßlöffel | Mehl |
| 3 Eßlöffel | Salz |
| | Pfeffer frisch gemahlen |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Muskatnuß |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, waschen, reiben. Ausdrücken und ausgetretenes Kartoffelwasser wegschütten. Zwiebeln fein würfeln, Speck würfeln, Wurst in Scheiben schneiden. Backofen auf 250° C vorheizen. Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gründlich mischen, dann Würstchen und Speck untermengen. Den Boden eines Bräters mit Öl bedecken, auf dem Herd erhitzen und den Bräter so schwenken, daß auch die Seiten eingefettet sind. Kartoffelteig in den Bräter geben, kurz anbraten lassen und dann ohne Deckel im vorgeheizten Backofen ca.

[2] Cilena war gut!

$2\frac{1}{2}$ Stunden braten. Sollte die Kruste zu schnell braun werden, Deckel auflegen und/oder die Hitze auf 200° C reduzieren.

## 2.18 Kartoffelgratin mit zweierlei Bohnen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | vorwiegend fest kochende Kartoffeln (Quarta, Christa, Granola oder die rosa Laura) |
| 4 | rote Zwiebeln |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 8–10 | Anchovisfilets |
| 250 g | blanchierte grüne Bohnen |
| 2 Tassen | gekochte weiße Bohnenkerne |
| 1 Glas | Brühe |
| 1 Bund | Petersilie |
| 6–8 | Knoblauchzehen |
| 3 gehäufte Eßlöffel | Semmelbrösel |
| | Olivenöl |
| | Salz |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne in heißem Olivenöl andünsten, zum Schluß die gehackten Anchovis untermischen.
In einer flachen Gratinform zunächst eine Schicht Kartoffeln ausbreiten, darauf gedünstete Zwiebeln, dann grüne sowie weiße Bohnen, wieder Kartoffeln etc. Zwischendurch immer wieder salzen. Alles mit Brühe tränken. Petersilie fein hacken, mit den Semmelbröseln mischen und auf der Oberfläche verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und in den 200° C heißen Ofen schieben. Etwa 20 Minuten backen, bis die Brösel gebräunt sind und alles brodelt.
Beilage: Schön ist dazu ein Salat, Endivie zum Beispiel, nicht zu fein geschnitten, oder Zuckerhut, mit einer Marinade aus zerdrücktem Knoblauch und Anchovis.
Getränk: ein fruchtiger, leichter Rotwein, ein Spätburgunder vom Kaiserstuhl oder auch ein frischer Rosé aus Südfrankreich. Oder ein fruchtiger Marzemino aus dem Trentino, Mozarts Lieblingswein.
Schmeckt auch kalt gut.

## 2.19 Kartoffel-Lauch-Küchlein

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 150 g | Lauch |
| 2 | Eier |
| 100 g | Mehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Butterschmalz |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, reiben und kräftig auspressen (in einem sauberen Tuch). Lauch in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz dünsten. Etwas salzen und zu den Kartoffeln geben, Eier, Mehl und Gewürze dazugeben und vermischen.
Kleine Küchlein in die Pfanne mit Butterschmalz geben und goldgelb ca. 4 Minuten backen bei kleiner bis mittlerer Hitze (sonst bleiben die Kartoffeln roh).

## 2.20 Ofenkartoffeln französisch

Zutaten:
längliche Kartoffeln
Knoblauch
Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Kartoffeln halbieren (der Länge nach). In der Mitte einschneiden und Knoblauch-Scheibe einklemmen.
Schnittfläche mit Crème fraîche bestreichen, salzen und pfeffern. Kartoffelhälften zusammenfügen und in Alufolie einwickeln.
Für etwa 50–90 Minuten bei 200° C im Backofen garen.

# Kapitel 3

# Spinat

## 3.1 Spinat mit Knoblauch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1–1,5 kg | frischer Spinat |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer, Muskatnuß |

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:
Nur **frischen** Spinat nehmen, nicht verwertbare Teile entfernen. Eventuell auch bei großen Blättern die Rippen entfernen, evtl. auch größere Teile der Stengel. In einen großen Topf die tropfnassen Blätter geben und zugedeckt kochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen und weich ist. Spinat in Durchschlag im Spülbecken abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann auf großem Brett etwas durchhacken. In einem anderen kleineren Topf das Öl erhitzen (nicht zu heiß werden lassen, Olivenöl verbrennt sehr schnell und schmeckt dann nicht mehr !!!). Geschälte und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen im Öl hellgelb rösten, gehackten Spinat dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und wenig geriebener Muskatnuß.
Varianten: man kann statt Spinat auch Mangold verwenden.

## 3.2 Tiefkühlspinat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Packung | Tiefkühlspinat (450 g) |
| ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1 | kleine Zwiebel |
| etwas | geriebene Muskatnuß |
| $\frac{1}{8}$ l | süße Sahne (etwa) |
| 40 g | Butter/Margarine |

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:
Topf heiß werden lassen, Fett zerlassen. Gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, Tiefkühlspinat dazu. Spinat ständig drehen, wenden und versuchen zu zerteilen, bis Spinat nicht mehr gefrostet

ist. Dann Salz dazugeben und gardünsten (10 Minuten ?). Mit geriebener Muskatnuß und süßer Sahne oder Milch abschmecken.
Dazu am besten Kartoffelbrei und Spiegeleier.

## 3.3 Spinatlasagne mit Lachs

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Lachsfilet (tiefgefroren) |
| 500 g | grüne Lasagneblätter |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Tomatenmark |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 250 g | Crème fraîche |
| 200 g | geriebener Käse |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Das aufgetaute Lachsfilet in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne herausnehmen. Den Fond mit Wasser oder Brühe ablöschen, mit Tomatenmark andicken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebratenen Lachs in kleine Stücke zerteilen und hinzugeben. Kurz aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte nicht zu dick sein, da sonst die Nudelplatten nicht genug Flüssigkeit aufnehmen und daher nicht gar werden. Lachssoße, Lasagneplatten, Crème fraîche und Käse abwechselnd übereinanderschichten, bis die Auflaufform gefüllt ist. Die letzte Nudelschicht gut mit Soße und Käse bedecken, bei 180° C 40–45 Minuten backen.

Alternativ:

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6–7 | grüne Lasagneblätter |
| 250 g | Lachsfilet |
| 500 g | TK Blattspinat |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Tomatenmark |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 | Crème fraîche |
| 50 g | Parmesan gerieben |

Für 2–3 Personen

Zubereitung:
wie vor, jedoch Spinat in Olivenöl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer kurz garen. Dann wechselweise schichten.

## 3.4 Spinat-Panna-Cotta

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 2–3 | Knoblauchzehen |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 300 g | Spinat (Tiefkühlpackung) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | grüne Thai-Currypaste |
| 4–5 Blatt | Gelatine |
| 200 g | saure Sahne |
| 150 g | süße Sahne |

Frisches Tomatenragout:

| | |
|---|---|
| 3–4 | reife, feste Fleischtomaten (oder doppelt so viele Cocktailtomaten, insgesamt 500 g) |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Schalotte oder Frühlingszwiebel |
| 2 | junge Knoblauchzehen |
| einige | Basilikumblätter |
| etwas | gutes Salz (Fleur de sel oder Maldonsalt, ein Meersalz aus England) |
| | Pfeffer |
| einige Tropfen | Balsamico-Essig |
| ca. 1 Eßlöffel | guter Weinessig oder Apfelessig |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Den Tiefkühlspinat hinzufügen und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Currypaste würzen. Den heißen Pfannenspinat im Mixer glatt pürieren, dabei die eingeweichte Gelatine mitmixen — sie löst sich im heißen Spinat sofort auf. Die saure und süße Sahne mitmixen.
Nochmals gut, das heißt sehr kräftig, abschmecken. In Becherförmchen oder Gläser verteilen und mit Folie abgedeckt kalt stellen.
Zum Servieren die Tomaten für das Ragout mit kochendem Wasser überbrühen, dann eiskalt abkühlen, schließlich häuten. Halbieren, die Kerne herausstreifen, das Tomatenfleisch würfeln und die gehackte Zwiebel sowie gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den beiden Essigsorten anmachen. Bis zum Servieren in einem Sieb abtropfen lassen, damit das Tomatenragout nicht zu viel Saft zieht.
Vor dem Anrichten in Streifen geschnittenes Basilikum unterrühren und noch einmal mit Balsamico sowie einem Schuß Olivenöl nachwürzen. Ringförmig auf Vorspeisentellern verteilen. Die Spinat-PannaCotta stürzen und jeweils in die Mitte davon setzen. Mit einem Kringel von erstklassigem Olivenöl dekorieren.
Tip: Stürzen gelingt ohne Probleme, wenn man das Kuchenmesser in ein Schälchen mit heißem Wasser taucht und die Panna Cotta am Rand vom Glas löst und das Glas dann mit dem Boden kurz eintaucht und so den Boden löst.
Beilage: Dazu genügt es, frisches, knusprig aufgebackenes Baguette zu reichen.
Getränk: Wir finden, dazu paßt besonders gut ein Sauvignon Blanc — ganz nach Geschmack aus der „neuen Welt“ (zum Beispiel ein Flagstone aus Südafrika) oder aus dem alten Europa (zum Beispiel ein „Grasnitzberg“ aus der Südsteiermark).

## 3.5 Kleine Pasteten mit Spinatfüllung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Paket | Tiefkühlblattspinat (300 g) |
| 500 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 2 | Eier |
| 200 ml | Olivenöl |
| 100 g | Bratenaufschnitt |
| 100 g | Schinkenspeck |
| 80 g | Parmesan oder Emmentaler oder Greyerzer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 4 Eßlöffel | Crème fraîche |
| 5 Teelöffel | Brühe (Instant) |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Weinbrand (eventuell) |
| | Mehl zum Ausrollen |
| 1 | Eigelb |

Für 20 Personen
250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Spinat auf einem Sieb auftauen lassen. Mehl, Salz, Eier, Olivenöl und $\frac{1}{8}$ l warmes Wasser mit den Händen nur kurz verkneten. Zugedeckt 20 Minuten stehenlassen. Spinat in einem Küchentuch ausdrücken und grob hacken. Aufschnitt und Schinkenspeck fein würfeln und mit Spinat, geriebenem Käse, zerdrücktem Knoblauch und Crème fraîche mischen. Mit Instant-Brühe, Pfeffer und Weinbrand kräftig abschmecken. Den Teig noch einmal kurz verkneten und auf wenig Mehl etwa 3 Millimeter dick ausrollen. 20 Kreise (12 cm Ø) ausstechen. Jeweils etwa 1 Eßlöffel Füllung in die Mitte setzen und die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Teigkreise zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Aufrecht so auf 2 mit Backtrennpapier ausgelegte Bleche setzen, daß die Teignaht oben ist. Mit restlichem Eigelb bestreichen und im Backofen bei 200° C etwa 40–45 Minuten backen, eventuell mit Backtrennpapier bedecken. Das zweite Blech braucht nur 30–35 Minuten. Warm oder kalt servieren.

## 3.6 Spinatlasagne

Die leichtere Variante, die man auch ganz und gar vegetarisch halten kann, wenn man den gekochten Schinken, den wir hier dazwischen packen, einfach wegläßt.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Portion | geriebener Käse |
| 1 Portion | Butterflöckchen |

Nudelteig:

| | |
|---|---|
| 400 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 4 | Eier |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 Schuß | warmes Wasser (eventuell) |

Bechamelsoße:

| | |
|---|---|
| 2 Eßlöffel | Butter |
| 1 Stück | Speck |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 1 Eßlöffel | Mehl |
| $\frac{3}{4}$ l | Milch |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Petersilienstängel |
| | Macis (Muskatblüte, ersatzweise Muskatnuß) |
| 2 | Lorbeerblätter |
| | Zitronenschale |

Spinat-Ricotta-Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Spinat |
| 500 g | Ricotta oder Magerquark |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Cayennepfeffer |
| 250 g | gekochter Schinken |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Als Erstes den Nudelteig herstellen. Er muß nämlich $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen, bevor man ihn weiterverarbeitet. Dafür das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, mit der Faust eine Vertiefung in die Mitte drücken, dorthin Salz und Eier geben. Mit einer Gabel zunächst die Eier verquirlen und immer mehr vom Mehlrand einarbeiten. Schließlich den Teig von Hand durchkneten und dabei das Olivenöl hinzugeben. Falls er nicht ausreichend feucht ist, einen Schuß lauwarmes Wasser einarbeiten.
Den Teig tüchtig durchwalken. Schließlich in einen Plastikbeutel gehüllt $\frac{1}{2}$ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Jetzt wird der sogenannte Kleber im Mehl zusammen mit der Feuchtigkeit aktiv und sorgt dafür, daß der Teig elastisch wird.
Für die Bechamelsoße die Butter schmelzen, die Speckschwarte oder das Schinkenstück einlegen, die fein gewürfelte Zwiebel mitdünsten. Erst wenn sie richtig blond aussieht, das Mehl hineinrühren und gründlich durchschwitzen. Mit Milch ablöschen, Petersilienstängel, Lorbeerblätter, Macis (Muskat) und das Stück Zitronenschale dazugeben — die Soße soll nun leise köcheln. Am Ende, nach 20 Minuten, werden diese Gewürze wieder herausgefischt, oder es wird die Soße kurzerhand durch ein Sieb passiert. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für die Spinatfüllung den Spinat verlesen, mehrmals gründlich in immer wieder frischem Wasser waschen. Dann in einem großen Topf in Salzwasser einmal aufwallen lassen, abgießen und in kaltem Wasser abkühlen. Dieses Blanchieren stabilisiert die Vitamine, tötet Keime und hält die schöne grüne Farbe frisch.
Den Spinat ausdrücken, grob hacken, mit Ricotta mischen, dabei mit Salz, Pfeffer, reichlich Muskat und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer mutig abschmecken — Ricotta (oder Magerquark)

schlucken viel Gewürz!
Der Teig wird mit Hilfe der glatten Walzen der Nudelmaschine zu hauchdünnen Bändern ausgerollt. Diese werden auf die Länge und Breite der Form zugeschnitten. Man braucht sie nicht vorzukochen, wenn man sie tatsächlich durchscheinend dünn auswalzt, denn das Vorkochen ist ein Geduldsspiel: Man muß die Teogbänder nacheinander in kochendes Wasser tauchen, dann auf feuchten Tüchern nebeneinander abtropfen lassen, damit sie nicht zusammenkleben. Einfacher ist es allemal, sie ungekocht zu verwenden.
Die Lasagneform mit etwas Bechamel ausstreichen, darüber Nudelblätter nicht überlappend legen, diese mit Füllung bedecken. Darauf gekochten Schinken in Streifen oder Flecken verteilen. Wieder Bechamel, Nudeln, Füllung, Schinkenflecken etc. — bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht ist Bechamel, die erst nach gut 5–10 Minuten im Rohr mit geriebenem Käse sowie mit Butterflöckchen bedeckt wird. Im Ofen bei 200° C 15–20 Minuten backen.
Getränk: Zur leichteren Spinatlasagne mit der säuerlichen Ricotta trinkt man lieber einen zarteren Wein, etwa einen Valpolicella oder einen Weißwein, und zwar einen Vernacchia di San Gimignano oder einen Verdicchio dei Castelli di Jesi. Man könnte aber auch durchaus einen herzhaften Silvaner aus Deutschland dazu trinken.

## 3.7 Hühnerfilet auf Spinat mit Joghurtsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Spinat |
| 2 Becher | Joghurt (3,5 %) |
| 6 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 3 | Hühnerfilets (á ca. 300 g) |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Öl |
| 2 Eßlöffel | gehackte Mandeln |

Für 6 Personen
300 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Spinat waschen und die dicken Stiele entfernen. Mit kochendem Wasser überbrühen. Joghurt mit Salz und 3 zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Olivenöl unterrühren. Hühnerfilets leicht salzen und pfeffern und in heißem Öl bei großer Hitze von jeder Seite 8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Restlichen Knoblauch in dünnen Scheiben zufügen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Spinat im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Fleisch auf dem Spinat anrichten. Mit Mandeln bestreuen. Knoblauchsoße dazu servieren.
Dazu: Reis.

## 3.8 Geflügelleber mit Spinat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 120 g | Geflügelleber |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Scheibe | Parmaschinken (20 g) |
| etwas | Lauchgrün |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salbeiblätter |
| 1 Teelöffel | Öl |
| 3 Eßlöffel | Brühe (Instant) |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 200 g | frischer Spinat |
| 1 Teelöffel | Parmesankäse |

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Hühner- oder Putenleber putzen und in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer bestreuen. Parmaschinken in Streifen schneiden und vom Fett befreien.
Den gewaschenen Spinat tropfnaß zusammen mit dem gehackten Lauchgrün in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Abtröpfeln, dann eine Knoblauchzehe zerdrücken und unter den Spinat rühren, leicht salzen.
Den Spinat nicht zu lange kochen lassen, warm stellen. Gleichzeitig die Leberscheiben in einem Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne kurz braten, etwa 1–2 Minuten pro Seite. Dann herausnehmen und die Schinkenstreifen und ein paar Salbeiblätter in der Pfanne schwenken. Alles zusammen mit Spinat und Leber auf einem Teller anrichten. Den Bratensatz mit Brühe und Zitronensaft aus der Pfanne lösen und über das Gericht verteilen. Alles mit frischgemahlenem Pfeffer und Parmesan überstreuen.

## 3.9 Spinattaschen

Dafür nimmt man den dünnen Frühlingsrollenteig, den man im asiatischen Lebensmittelgeschäft bekommt, oder Börekteig vom türkischen Lebensmittelhändler. Für die Füllung braucht man tiefgekühlten Spinat, der natürlich zunächst auftauen muß — entweder nimmt man die Packung rechtzeitig aus dem Eis (wer ohnehin vom Einkauf kommt, läßt ihn einfach unverpackt, sodaß der Spinat bereits nahezu aufgetaut ist, bis man zu Hause eintrifft). Oder man bemüht die Mikrowelle.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 400 g | Spinat (tiefgekühlt) |
| 150 g | Magerquark |
| 100 g | gekochter Schinken |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| ca. 10–12 | Frühlingsrollenhüllen oder |
| 2–3 | Börekblätter |
| $\frac{1}{8}$ l | Milch |
| 1 Teelöffel | Currypulver |

Für 2–3 Personen

Zubereitung:
Den Spinat hacken, in einer Schüssel mit dem Quark verrühren. Gewürfelten Schinken untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
Jeweils 1–2 gehäufte Eßlöffel auf ein Eck der Teighülle setzen und flach streichen, rechts und links die Ecken darüberschlagen, die Füllung nun einwickeln — dabei nicht zu fest rollen, weil sich die Füllung beim Backen ausdehnt und die Hülle zerreißen kann. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Milch einpinseln, die mit Currypulver verquirlt wurde.
Bei 200° C etwa 10 Minuten backen, bis die Taschen schön gebräunt sind.
Beilage: ein grüner oder auch ein Tomatensalat.

## 3.10 Spinatauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 400 g | Spinat (tiefgekühlt) |
| 150 g | Magerquark |
| 100 g | gekochter Schinken |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| ca. 10–12 | Frühlingsrollenhüllen oder |
| 2–3 | Börekblätter |
| $\frac{1}{8}$ l | Milch |
| 1 Teelöffel | Currypulver |

Zubereitung:
Wem die Wickelei der Spinattaschen zu mühsam ist, der schichtet die Zutaten einfach in eine feuerfeste Form — immer wieder ein Teigblatt zwischen die Schichten betten (oder nur als oberste Schicht) und dick mit Currymilch einpinseln. Oberste Schicht ist ein Teigblatt.
Ebenfalls bei 200° C backen, insgesamt 10–15 Minuten, bis die Oberfläche gebräunt ist und es in der Form brodelt.
Getränk: Bier, ein würziger Weißwein (zum Beispiel wie zu vielen Wokgerichten ein Gelber Muskateller aus der Steiermark oder eine trockene Scheurebe aus der Pfalz) oder ein junger, ebenfalls aus dem Kühler oder dem Eisschrank servierter Rotwein (zum Beispiel ein einfacher Spätburgunder oder ein fruchtiger Cuvée vom Kaiserstuhl, ein Beaujolais, Valpolicella oder Bardolino).

## 3.11 Spinatpastete

Zutaten:

Teig:
Mehl
Wasser
Salz
Olivenöl

Füllung:

| | |
|---|---|
| | Spinat |
| 1 Handvoll | Brennnessel |
| 1 Handvoll | Minze |
| 1 Handvoll | Sauerampfer |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln zerteilt |
| 200 g | Schafkäse |
| 2 | Eier |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |

Zubereitung:
Teig: Papierdünne Teige (2 Stück) aus Mehl, Wasser, Salz machen und Olivenöl auf die erste Teigplatte.
Füllung: Spinat blanchieren, dann in Streifen schneiden. Brennnessel, Minze, Sauerampfer und Frühlingszwiebeln in Olivenöl andünsten, Spinat dazugeben.
Schafkäse würfeln und mit 2 Eiern an Gemüsemischung geben, würzen und vermischen.
Füllung auf die erste Teigplatte geben, dann die zweite Schicht oben drauf. Bei 200° C 45 Minuten im Backofen.

# Kapitel 4

# Auberginen

## 4.1 Auberginen gebraten in Tomatensoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | mittelgroße Aubergine ca. 12–14 cm lang |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1 kleine Dose | Tomaten |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano |

Für 1–2 Personen

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:
Die Aubergine auf der Oberseite und auf der Unterseite dünn schälen, Stengel und Blatt abschneiden. Die Aubergine in Längsscheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick, ergibt etwa 4 Scheiben), jede Scheibe auf Ober- und Unterseite gut salzen, die Scheiben aufeinanderlegen. Eventuell 2 Stapel machen. Die Scheiben auf ein Küchenbrett oder einen flachen Teller legen und schräg stellen. Am besten legt man etwas zum Beschweren drauf. Das Salzen, schrägstellen und beschweren hilft, den bitteren Saft aus der Aubergine zu bekommen. 30 Minuten so stehen lassen. Danach die Scheiben gut drücken und trocken machen (Küchenkrepp oder sauberes Geschirrtuch).
Dose Tomaten öffnen, Deckel nur leicht anheben, Saft ablaufen lassen, danach den Deckel ganz öffnen. Olivenöl und Gewürze bereitstellen. Nudelwasser aufsetzen, Pfanne erhitzen und mit Salz ausstreuen (damit es nicht spritzt), Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Öl in die Pfanne geben, heiß werden lassen, aber es soll möglichst nicht rauchen, dann Pfanne auf 1 $\frac{1}{2}$ runterschalten und die trockenen Auberginen-Scheiben nebeneinander in die Pfanne geben. Die Scheiben sachte, d.h. langsam, goldbraun werden lassen, Knoblauch-Stifte dazugeben und mitbraten, alles pfeffern.
(Nudeln ins kochende Salzwasser geben).
Nachsehen, ob die Scheiben ausreichend gebräunt sind, dann wenden, pfeffern. Wenn die zweite Seite der Scheiben ebenfalls gebräunt ist, über die Scheiben breit Oregano streuen (nicht zuviel) und die Dose Tomate darübergeben. Die Tomaten mit der Gabel zerteilen/zerdrücken, dabei die Auberginen-Scheiben ganz lassen. Alles langsam köcheln lassen, Platte rechtzeitig abschalten (wenn die Nudeln fast gar sind z.B.)
Wenn die Nudeln vor dem Gemüse fertig sind: Nudeln abgießen, dann zurück in den heißen Topf, Deckel drauf, aber nicht auf die heiße Platte stellen.
Wenn die Auberginen vorher gar sind, auf der Platte in der Pfanne abkühlen lassen. Schmecken

lauwarm auch sehr gut.
Nudeln mit Parmesan mischen, Auberginen-Scheiben daneben legen, darüber Tomatensoße geben.

## 4.2 Auberginen gefüllt mit Mozzarella und Tomate

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 größere | runde Auberginen |
| 300–400 g | Kirschtomaten (kleine Tomaten) |
| 1 Handvoll | grüne Oliven ohne Füllung |
| 2 Beutel | Mozzarella (2 Kugeln) |
| 1 Handvoll | frisches Basilikum |
| ca. 1 Teelöffel | Oregano |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Olivenöl |

Für 2 Personen

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Aubergine dünn abschälen und in Olivenöl sehr heiß ringsrum braun anbraten. Abgekühlte Auberginen mittig durchschneiden, aushöhlen, 0,5–1 cm Rand stehen lassen. In geölte Auflaufform legen und mit wenig Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.
*Füllung*: Das Ausgehöhlte in Würfel schneiden, in der Pfanne mit Olivenöl braten. Gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano dazu geben. Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella in Würfel schneiden, Basilikumblätter waschen, in Streifen schneiden, die Oliven in Scheiben. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, Auberginen damit füllen.
Bei 200° C ca. 20–30 Minuten im Backofen garen.

## 4.3 Aubergine-Medaillons mit Tomaten und Mozzarella überbacken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Aubergine Viola (kreiselförmig) |
| | Salz |
| | Olivenöl |
| | Balsamico-Essig |
| | Tomaten |
| | Mozzarella |

Tomatensoße:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Teelöffel | Kapern |
| | Weißwein |
| 250 ml | fertige Tomatensoße |
| | Basilikum |
| | Oregano |
| | Petersilie |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben salzen, mit Olivenöl und Balsamico-Essig bestreichen, kurz anbraten oder grillen.
Tomatensoße: Zwiebel klein würfeln, Knoblauch pressen, zusammen mit den Kapern in Olivenöl anbraten — wenn die Zwiebeln glasig sind, mit Weißwein ablöschen. Päckchen Tomatensoße hinzufügen, mit Basilikum, Oregano und Petersilie würzen und alles 20–25 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Angebratene Auberginen-Scheiben jeweils mit eine Scheibe Tomate und eine Scheibe Mozzarella belegen, dann mit Tomatensoße bedecken. Alles in einer feuerfesten Form 20 Minuten im Ofen (180° C, vorgeheizt) überbacken.

## 4.4 Farfalle mit Pesto alla calabrese und gebratenen Auberginen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 350 g | Farfalle |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 2 | Auberginen |
| 30 g | Mandeln |
| 60 g | frischer Ricotta |
| $\frac{1}{2}$ | Zwiebel |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl (extra vergine) |
| 20 g | geriebener Parmesan |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Die Zwiebel hacken und mit 1 Eßlöffel Olivenöl leicht andünsten. Die Haut der Paprikascho-

ten abziehen, die Schoten in Stücke schneiden und zur Zwiebel geben. Circa 6 Minuten kochen und einen Schöpflöffel Wasser dazugeben. Die Auberginen würfeln und separat 2 Minuten in 2 Eßlöffel Olivenöl anbraten. Das überschüssige Öl dann mit Küchenkrepp entfernen. Die Paprikaschoten, die Mandeln, den Parmesankäse, den Ricotta-Käse und das restliche Öl im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Farfalle in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße anrichten. Mit den gebratenen Auberginenwürfeln und der gehackten Petersilie garnieren.

## 4.5 Auberginenscheiben gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 mittelgroße | Auberginen |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Knoblauch, klein gehackt oder dünne Scheiben |
| | Oregano |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Aubergine in 1 cm dicke Stücke längs aufschneiden. Die äußeren Schalen eventuell wegwerfen. Stücke salzen und auf einen schräggestellten Teller legen für 30 Minuten. Dann abspülen und trocknen (Krepp oder Geschirrtuch). In heißem Olivenöl anbraten. Die gewendete Scheibe würzen mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch. Zum Servieren in Tomatensoße (siehe Seite 116) legen.

## 4.6 Auberginen mit Kräutersoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Auberginen |
| 100 ml | Weißwein oder verdünnter Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Basilikum |
| | Salz |
| | Öl zum Braten |
| 1 Becher | Crème fraîche (150 g) |
| $\frac{1}{2}$ Bund | glatte Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | |
| 1 Eßlöffel | Weinbrand (eventuell) |

Für 4 Personen
320 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Auberginen in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Wein mit einem Eßlöffel gehackten Basilikumblättern und Salz mischen und über die Auberginenscheiben gießen. Etwa 30 Minuten stehenlassen, dabei einmal wenden. Abgetropfte Auberginenscheiben trockentupfen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Soße Crème fraîche und restliche Kräuter im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers verschlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Weinbrand abschmecken. Soße zu den warmen oder kalten Auberginenscheiben servieren.

## 4.7 Auberginencreme

Sie läßt sich wunderbar auf Vorrat zubereiten — in Schraubgläser gefüllt, hält sie sich im Kühlschrank mehr als eine Woche, vorausgesetzt, die Oberfläche ist immer von einem Ölfilm bedeckt, der vor Luftkontakt schützt. Bei 90° C $\frac{1}{2}$ Stunde lang sterilisiert, hält sich die Creme wie eine Konserve.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Auberginen[1] |
| 3–4 | rote Chilischoten |
| 1 | feste Tomate |
| 3 | Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{8}$ l | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1–2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1 Prise | Zucker |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die Auberginen auf einem Blatt Alufolie in den 200° C heißen Backofen legen und 20–30 Minuten backen, bis sich die Haut rundum sehr dunkel gefärbt hat und die Frucht auf Fingerdruck nachgibt. Immer wieder drehen, damit die Hitze gleichmäßig einwirken kann.
Inzwischen die Chilis an der Herdflamme — wer kein Gas hat, nimmt den Gasbrenner, den man auch für die Crème brulée braucht, notfalls tut es auch der Feueranzünder — rundum rösten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Sie läßt sich jetzt ganz leicht unter kaltem Wasser abreiben. Chilis entkernen und in den Mixer füllen. Die gehäutete Tomate ebenfalls hinzufügen, auch die geschälten Knoblauchzehen.
Schließlich die Auberginen aus dem Ofen holen, die Früchte aufschlitzen und mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch herausholen. Ebenfalls in den Mixer füllen, jetzt auch Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles auf höchster Stufe zerkleinern und zu einer glatten Creme mixen. Abschmecken, vor allem mit Zitronensaft, eventuell eine Prise Zucker hinzufügen, falls die Chilis sehr scharf waren.
Tip: Diese Grillsoße schmeckt nicht nur auf Brot, sondern ebenso gut zu Würstchen oder zu Grillfleisch.

[1] nur kleine Auberginen nehmen! Große haben zuviel Wasser.

## 4.8 Bandnudeln mit Auberginen-Tomaten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Aubergine (150 g) |
| 1 große | Tomate (150 g) |
| 1 Eßlöffel | Öl |
| 3 | frische Salbeiblätter |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 60 g | Bandnudeln (Tagliatelle) |

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Eine Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann abspülen und tockentupfen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben hellbraun braten. Die kleingeschnittene Tomate und Salbei dazugeben. Leicht pfeffern. Die bißfest gekochten Nudeln mit dem Gemüse anrichten.

## 4.9 Sizilianische Bandnudeln mit Auberginen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Aubergine |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Jodsalz |
| 4 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| 500 g | passierte Tomaten |
| | Pfeffer |
| 500 g | Bandnudeln, gewalzt |
| 120 g | Pinienkerne |
| 1 Topf | frisches Basilikum |

Für 4 Personen
Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Aubergine waschen, abtrocknen, längs in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese wiederum längs in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Reichlich Wasser mit einer Prise Salz in einem großen Topf aufkochen. Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen, Auberginenstreifen darin 5 Minuten braten. Knoblauch und passierte Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Währenddessen die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind. Auf einem Teller abkühlen lassen.
Die Bandnudeln in ein Nudelsieb gießen und abtropfen lassen. Anschließend Nudeln behutsam mit der Auberginen-Tomaten-Soße vermischen, auf Tellern verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit gehackten Basilikumblättchen dekorieren.

## 4.10 Auberginen in Öl (Melanzane sott'olio)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 | Auberginen (1,2 kg) |
| | Salz |
| $\frac{1}{4}$ l | Olivenöl zum Braten |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| | frisches Basilikum |
| | frische Minze |
| $\frac{1}{8}$ l | italienischer Rotweinessig |
| $\frac{1}{8}$ l | Olivenöl |

Zubereitung:
Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 20 Minuten stehen lassen, dann abtupfen. In heißem Öl von beiden Seiten leicht braun braten, dabei auf jeder Seite pfeffern. In eine flache Schale schichten. Jede Schicht mit Knoblauch, gehackten oder ganzen Kräutern und Essig würzen. Zum Schluß Öl darüber träufeln. Über Nacht bechweren und kühl stellen.
Dazu ein Rosé aus Apulien „Salice Salentino“, samtig reif und trocken.

## 4.11 Auberginen-Carpaccio

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Aubergine (ca. 250 g, am besten die violette) |
| | Salz |
| 2–3 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1–2 Eßlöffel | flüssiger Honig |
| 6 Eßlöffel | gutes Olivenöl |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 50 g | Rauke |
| 30 g | Parmesan |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Aubergine mit einer Gabel rundum einstechen. Die Aubergine in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Im Gefrierfach 10–15 Minuten kühlen. Zitronensaft, Honig, Olivenöl und etwas Salz kräftig verrühren. Aubergine in dünne Scheiben schneiden, auf eine gekühlte Platte legen und für weitere 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.
Vor dem Servieren mit der Vinaigrette beträufeln, salzen und pfeffern. Rauke grob schneiden und über den Auberginenscheiben verteilen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

# Kapitel 5

# Chicorée

## 5.1 Chicorée überbacken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Chicorée (4 Stücke, möglichst gleich groß) |
| 8 Scheiben | roher Schinken |
| 60–100 g | geriebener Käse (Emmentaler) |
| 200 g | süße Sahne (Schlagsahne) |
| 2 | Eier |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Margarine |
| | Paniermehl |

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:
Die Chicorée-Stauden putzen, halbieren und den bitteren Strunk herausschneiden. Die Hälften zusammenlegen und überlappend mit rohem Schinken umwickeln. Die Form mit Margarine fetten und mit Paniermehl ausbröseln. Die Chicorée nebeneinander in die Form legen und die Eier-Sahnemischung darübergießen. Abschließend mit Käse bestreuen und bei 220° C für 45 Minuten in den Backofen geben. Dazu reicht man kleine Pellkartoffeln.

## 5.2 Chicorée in gekochtem Schinken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 mitteldicke | Chicorée pro Person |
| 1 Scheibe | gekochter Schinken pro Person |
| 1 | holländische Soße (siehe Seite 2) |
| 60 g | geriebener Käse |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Chicorée in Salzwasser 8 Minuten garen, in Scheibe Schinken einrollen und in gefettete Auflaufform schichten. Holländische Soße darüber geben und obenauf geriebenen Käse. Im Backofen bei 175–200° C ca. 20 Minuten überbacken.

## 5.3 Chicorée Canapes

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 mittlere | Chicorée pro Person |
| | roher Schinken |
| | geräucherter Lachs |
| | Forellenkaviar |
| | Käsecreme |
| | Krabbencocktail |
| | gekochte Eier |

Zubereitung:
Chicorée waschen und die großen Blätter auf einer Platte anordnen. Verzieren mit rohem Schinken oder geräuchertem Lachs usw. (siehe oben).

## 5.4 Chicorée mit Eimasse überbacken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Chicorée |
| 30 g | Fett |
| 2–3 | Eier |
| 3 Eßlöffel | Butterflöckchen |
| 60 g | geriebener Emmentaler |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:
Chicorée ganz oder in Stücke geschnitten in Fett dünsten und salzen. In Auflaufform geben und mit Eierguß übergießen, obenauf Butterflöckchen und Käse. Backen 35 Minuten bei 200° C.
Dazu: Kartoffeln und Feldsalat.

## 5.5 Chicorée-Nachspeise

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 Stück | Chicorée |
| 2 | rotschalige Äpfel |
| 1 kleine Dose | Mandarinen |
| 2 Eßlöffel | Grand Marnier (Likör) |
| 3 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 3 Eßlöffel | Zucker |
| | Schokoladeneis |

Zubereitung:
Eßlöffel Zitronensaft mit Zucker verrühren, 2 Äpfel mit der Schale raspeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Chicorée waschen, die ganzen Blätter fein schneiden und mit den Äpfeln mischen. Mandarinen dazugeben und Grand Marnier darüber. Mischen und auf Dessertschalen

verteilen und mit Schokoladeneis servieren.

## 5.6 Warmer Chicorée mit Birne und Blauschimmelkäse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3–4 | Chicorée |
| 1 | reife Tafelbirne oder Williamsbirne |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 100 g | Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola) |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Zubereitung:
Chicorée putzen, äußere Blätter abtrennen. Birne schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Käse in Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen und Chicoréeblätter mit der Birne ca. 3 Minuten andünsten. Käse dazugeben und eine Minute miterhitzen, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Paßt gut zu Rindersteak und French Fries.

## 5.7 Chicorée mit Pasta und Lachs

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2–3 | Chicorée |
| 200g | grüne Tagliatelle (oder andere Pasta) |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2–3 Eßlöffel | Senf |
| 100 ml | trockener Weißwein oder Gemüsebouillon |
| 100 ml | süße Sahne |
| 200 g | geräucherter Lachs |
| | Dill zum Garnieren |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Für 2 Personen

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:
Nudeln al dente kochen und abgießen. Chicorée waschen und der Länge nach zweimal durchschneiden. Öl im Wok erhitzen und den Chicorée unter ständigem Rühren 3–4 Minuten garen. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Senf, Wein und Sahne in die Pfanne geben und zur Soße einkochen lassen, abschmecken. Lachs in Stücke schneiden und in die Soße geben, ebenso den Chicorée. Kurz aufwärmen. Pasta auf Teller geben und Chicorée mit der Lachssoße darübergeben. Mit Dill garnieren.

## 5.8 Chicorée-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Chicorée |
| 7–8 große | Kartoffeln |
| 2 Becher | saure Sahne á 200 g |
| 100 g | Schinkenwürfel |
| 3 | Eier |
| | geriebener Käse |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Cayennepfeffer |
| | Worcestershiresoße |
| | geriebene Muskatnuß |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, dicke Scheiben hobeln und angaren. Schinkenwürfel anbraten. Chicorée vom Strunk befreien.
Auflaufform fetten, Kartoffeln einschichten, salzen und pfeffern. Darüber Schinkenwürfel. Darauf Chicoréehälften legen, mit Käse bestreuen.
Soße aus saurer Sahne und Gewürzen bereiten, Eier einrühren und über das Gemüse geben. Bei 200° C 40 Minuten in den Backofen.

## 5.9 Geschmorter Chicorée und Radicchio

Bei dieser Garmethode tritt die typische Bitterkeit besonders hervor. Das Gemüse schmeckt auch wunderbar kalt. In diesem Fall ist der längliche Radicchio di Treviso besser geeignet als die rundköpfige Rose von Chioggia.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Radicchiosprossen |
| 4 | Chicoréesprossen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Olivenöl |
| | frisch geriebener Parmesan (nach Belieben) |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Die Kolben putzen, Wurzelansatz und welke Außenblätter entfernen. Die Sprossen längs halbieren. Wenn man sie nicht sofort ins heiße Rohr schieben will, sie kurz in kochendes Salzwasser tauchen, damit sie sich nicht verfärben. In eine feuerfeste Schale betten, mit Salz und Pfeffer würzen, großzügig mit Olivenöl beträufeln. Im 250° C heißen Backofen etwa 15 Minuten schmurgeln. Direkt aus dem Ofen sofort in der Form servieren. Wer mag, bestreut alles noch heiß mit frisch geriebenem Parmesan.
Tip: Man kann die mit Olivenöl marinierten Gemüsekolben auch wunderbar grillen: Zuerst eine Weile in Olivenöl drehen und wenden, dabei ruhig schon mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich auf dem Gartengrill oder auf dem Rost unter dem Ofengrill rösten. Dabei drehen, damit das

Gemüse rundum knusprig wird.

## 5.10 Panierte Chicorée

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12 kleine | Chicorée |
| 4 | Eier |
| 100 g | Mehl |
| 150 g | Paniermehl |
| | Erdnußöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die Chicorée waschen und einige Minuten blanchieren, abtropfen lassen und mit einem Tuch trocknen.
Im Mehl, dann in den verrührten Eiern und anschließend in Paniermehl wälzen.
Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée darin backen.
Auf saugfähigem Küchenpapier abtropfen lassen.
Ideal als Beilage für Innereien, Braten und Grillspezialitäten.

## 5.11 Geschmorter Chicorée mit Orangen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Chicorée |
| 2 | Orangen (Schale[1] und Saft) |
| 0,1 l | trockener Weißwein oder Wermut |
| 3 Eßlöffel | glatte Petersilie |
| 2 Eßlöffel | gehackte Minze |
| 1 | Schalotte |
| 1 | gehackte Knoblauchzehe |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Chicorée der Länge nach halbieren. Bittere Strünke entfernen. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Übrige Zutaten darüber verteilen, würzen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren. Dann ohne Deckel in der Mitte des auf 200° C vorgeheizten Backofens weitere 10 bis 15 Minuten schmoren. Sofort servieren.

[1] Die Schale der Orange sollte nicht zu bitter sein! Schmeckt sonst nicht.

## 5.12 Chicoréedip mit verschiedenen Soßen

Chicorée waschen und die einzelnen Blätter lösen.

Zutaten:

Knoblauchsoße:

| | |
|---|---|
| 4 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 1 | Joghurt |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Ei |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Petersilie |

Cocktailsoße:

| | |
|---|---|
| 4 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 4 Eßlöffel | Joghurt |
| 3 Eßlöffel | Ketchup |
| 1 Eßlöffel | Weinbrand |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Curry-Soße:

| | |
|---|---|
| 4 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 1 | Joghurt |
| 2 Teelöffel | Curry |
| 1 | Apfel |
| | Zitrone |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Knoblauchsoße: Mayonnaise mit Joghurt und 1 durchgepreßten Knoblauchzehe verrühren. 1 hartgekochtes Ei hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.
Cocktailsoße: Mayonnaise mit Joghurt, Ketchup und Weinbrand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Curry-Soße: Mayonnaise mit Joghurt und Curry verrühren. 1 Apfel fein schneiden, mit Zitrone beträufeln und untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 5.13 Chicorée in Butter gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Chicoréestauden |
| 100 – 150 g | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:
Chicorée der Länge nach halbieren, Strunk entfernen. Große Auflaufform buttern. Beschichtete Pfanne erhitzen, Butter zerlassen und kräftig pfeffern. Dann Chicorée mit Schnittfläche nach unten anrösten/anbraten. Hitze auf „2“ schalten. Vorsicht! Butter verbrennt gern, darf keinesfalls braun werden.
Chicorée wenden und auf der anderen Seite anbraten. Salzen. Hitze ausstellen. Ofen auf 150° C heizen. Dann Chicorée in der Auflaufform nebeneinander legen, Butter aus der Pfanne darüber gießen. 15–20 Minuten im Ofen lassen (es sollte aber schon gebruzzelt haben).
Schmeckt lauwarm und abgekühlt. Dazu Weißbrot zum Butter aufnehmen. Gut als Vorspeise oder Imbiß.

# Kapitel 6

# Zucchini

## 6.1 Kartoffel-Zucchini-Auflauf (im Backofen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g | Zucchini (grün, klein und fest) |
| 1 mittlerer Topf | Kartoffeln (klein, eiförmig, gleich groß) |
| | Butter oder Margarine |
| | Paniermehl |
| | weißer Pfeffer |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Gemüsebrühe |
| 4–6 | Käsescheiben bzw. 100 g geriebener Emmentaler |
| 2 | Eier |
| $\frac{1}{4}$ l | süße Sahne |
| | Salz |
| 1 Eßlöffel | Parmesan |
| | Margarineflöckchen |

Garzeit: 30–40 Minuten

Zubereitung:
Pellkartoffeln im Topf kochen. Noch im warmen Zustand werden sie von der Schale befreit und zusammen mit den Zucchini in Scheiben geschnitten. Die Auflaufform mit Margarine ausstreichen und eine dünne Schicht Paniermehl auf den Boden streußeln. Die darauf kommende Lage Kartoffeln mit wenig weißem Pfeffer, Muskatnuß und Gemüsebrühe bestäuben. Die nächste Lage aus Zucchini wird mit schwarzem Pfeffer und Gemüsebrühe bestäubt. Wenn die Form voll ist, kommen oben drauf Käsescheiben. Parmesan, Eier, Sahne, Gemüsebrühe und Salz verrühren und über die Scheiben gießen. Als oberste Schicht Paniermehl auftragen, darauf die Margarineflöckchen.
Auf mittlerer Schiene im auf 220° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

## 6.2 Zucchini gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | bis 4 cm dicke Zucchini (grün, fest) |
| 1–3 Zehen | Knoblauch |
| 2–4 Eßlöffel | Öl |
| | frische Kräuter (Basilikum oder Oregano) |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Garzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung:
Zucchini möglichst kleine wählen (die dicken haben Kerne und schmecken nicht so gut), säubern falls nötig und in etwa $\frac{1}{3}$ cm starke Scheiben schneiden, evtl. mit sauberem Geschirrtuch trocken machen. Knoblauch ebenfalls in Scheiben. Öl (man kann auch Olivenöl nehmen, dann nicht so stark erhitzen) in Pfanne erhitzen, trockene Zucchinischeiben leicht bräunen, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Öfter wenden, bis die Scheiben weich sind. Eventuell nachwürzen. Dazu Nudeln mit Soße.

## 6.3 Zucchini-Auflauf (im Backofen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g | Zucchini (grün, klein und fest) |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| | Butter/Margarine |
| Käsesoße: | |
| 60 g | Butter |
| 40 g | Mehl |
| $\frac{3}{8}$ l | Milch (knapp, d.h. etwas weniger) |
| etwas | Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß |
| 2–3 | Eier |
| 75 g | geriebener Parmesan |
| 1 Bund | Basilikum |

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:
Zucchini säubern, in Scheiben schneiden. Geschälten Knoblauch pressen. Beides in heißen Fett ca. 10 Minuten dünsten, bis die sich bildende Flüssigkeit fast verdampft ist (die Scheiben sollten jedoch noch als Scheiben erkennbar bleiben !!). Beiseite stellen. Jetzt die Käsesoße machen. Butter erhitzen (nicht braun werden lassen !!), Mehl dazu geben und hellgelb anschwitzen, Milch unter Rühren zugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen, dann bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Abkühlen lassen. Dann Eier, geriebenen Parmesankäse und feingehacktes Basilikum dazugeben. Die Auflaufform mit Butter ausstreichen und abwechselnd Zucchinischeiben und Käsesoße einfüllen. Soße zum Schluß als Deckschicht nehmen. Auf der Mittelschiene im auf 200° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten überbacken. Dazu grünen Salat. Kann man auch mit Brokkoli (ohne Knoblauch, ohne Basilikum) probieren.

## 6.4 Marinierte Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g | kleine feste grüne Zucchini |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| $\frac{1}{8}$ l | italienischer Weinessig |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | frischer Oregano oder Pfefferminze |
| reichlich | Olivenöl zum Ausbacken |

Zubereitung:
Zucchini in Scheiben schneiden, trocken machen mit sauberem Geschirrtuch. Reichlich Olivenöl in der Pfanne erhitzen, nach und nach partienweise die Zucchinischeiben hellbraun braten. Gebratene Zucchini beiseite stellen, bis alle Scheiben gebräunt sind. Flachere Schüssel bereitstellen. Knoblauch in feine Streifen schneiden, Minzeblättchen (oder Oregano) hacken. Die Zucchinischeiben in der Schüssel auslegen, dazwischen Kräuter, Salz, Pfeffer und Knoblauchstreifen. Den Essig erhitzen und über die eingelegten Scheiben gießen. Mindestens einen Tag ziehen lassen. Kühl stellen.
Man kann anstelle der Zucchini auch AUBERGINEN nehmen (die Scheiben muß man vorher kräftig salzen, etwa $\frac{1}{2}$ Stunde Wasser ziehen lassen, dann wie Zucchini verfahren).
Haben wir vor Jahren zu Weihnachten gegessen. Sehr lecker!

## 6.5 Zucchini in Essig und Öl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g | Zucchini |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{8}$ l | Weißweinessig |
| 2 Zweige | frische Minze |

Zubereitung:
Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Pfanne erhitzen, Olivenöl erhitzen. Die Zucchini portionsweise im Öl goldbraun braten. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und kurz mitbraten lassen. Das Gemüse mit Essig aufgießen, etwas einkochen und erkalten lassen. Die Minzeblätter vom Stiel lösen, fein hacken und darüber streuen.
Statt Minzeblätter kann man auch $\frac{1}{2}$ Teelöffel Oregano nehmen und die gebratenen Zucchini auf eine Schüssel legen, dann heißer Essig darüber. 1 Tag ziehen lassen.

## 6.6 Gefüllte Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 mittelgroße | Zucchini |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Tomate |
| 250 g | Hackfleisch[1] |
| 1 | Ei |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Oregano oder frisches Basilikum |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| 2 Eßlöffel | Mehl |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| $\frac{1}{8}$ l | Sahne |
| 2 | Eigelbe |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Die Haut der Zucchini leicht abschaben, am Stielende ein kleines Stück abschneiden, waschen und der Länge nach durchschneiden. Das kernige Mark mit einem Löffel entfernen. Das Mark fein hacken und in dem Öl mit einer gebrühten, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomate weich dünsten. Zucchini in kochendem Salzwasser 8 Minuten kochen und gut abtropfen lassen.
Das Mark mit Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer sowie Oregano (oder kleingehacktes Basilikum) mischen. Die Masse in die Zucchini-Hälften füllen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Sahne aufgießen, durchkochen lassen und vom Herd nehmen, abkühlen lassen und mit dem Eigelb und dem Käse verrühren.
Die gefüllten Zucchini in eine feuerfeste, gebutterte Backofen bei mittlerer Hitze (200° C) 30 Minuten überbacken.
Variante: mit Tomaten und Speck als Füllung.

## 6.7 Zucchini-Eier-Pfanne

Zutaten:

Für den Teig:

| | |
|---|---|
| 125 g | Mehl |
| 3 | Eier |
| 1 Prise | Salz |
| 1 dl | Sahne |
| 50 g | flüssige Butter |

[1] alternativ: Hirsefrikadellenmischung siehe Seite 113

Für die Füllung:

| | |
|---|---|
| 3–4 | möglichst dicke Zucchini |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| | Saft von einer Zitrone |
| | Butter zum Einfetten und Belegen |
| $\frac{1}{4}$ l | Sahne |
| 1 | Ei |
| 30 g | Parmesan (echten italienischen) |

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:
Mehl sieben, Eier hineinschlagen, salzen und mit Butter und Sahne verrühren. Gut mit dem Schneebesen durchschlagen und zugedeckt zum quellen für 1 Stunde kühlstellen. In einer flachen Pfanne mit Butter dünne Pfannkuchen backen. Diese übereinanderliegend im Backofen warmhalten.
Zucchini waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Ausbreiten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Pfannkuchen mit der hellen Seite nach oben ausstechen, möglichst im Durchmesser wie die Zucchini. Pfannkuchen und Zucchini schuppenartig oder zur Rosette schichten. Sahne, Salz und Ei gut verquirlen und darübergießen. Parmesan darüber streuen und mit Butterflöckchen abschließen.
Form in 220–230° C heißen Ofen schieben, ca. 25 Minuten goldgelb und knusprig backen.
Paßt gut zu gebratenem und gekochtem Fleisch. Auch mit einem knackigen Salat gut als eigenständiges Essen.

## 6.8 Süß-saure Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | kleine Zucchini |
| 2 Eßlöffel | Rosinen |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| 2 Eßlöffel | Weinessig |
| 3 | Sardellenfilets |
| 2 Eßlöffel | Pinienkerne |
| 1 Stück | Würfelzucker |
| einige | Löffel Fleischbrühe |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Die Haut der Zucchini leicht abschaben, am Stielende ein kleines Stück abschneiden, waschen und in Streifen schneiden. Rosinen in lauwarmen Wasser einweichen.
Öl erhitzen und die Knoblauchzehe darin hellgelb anrösten, aus dem Öl nehmen und die Zucchini-Streifen hineingeben. Unter Umrühren mit einem Holzlöffel hellgelb rösten, salzen und mit Essig aufgießen. Die gehackten Sardellenfilets, Rosinen, Pinienkerne und Zucker dazu. Bei leichter Hitze in 20 Minuten gar kochen, ab und zu mit Fleischbrühe aufgießen und dann heiß servieren.

## 6.9 Ausgebackene Zucchini-Streifen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8 | kleine Zucchini |
| | Salz |
| | Mehl |
| | Olivenöl zum Ausbacken |

Zubereitung:
Zucchini waschen, am Stielende ein kleines Stück abschneiden und der Länge nach durchschneiden. Jede Hälfte nochmal in 4 Teile schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwas liegen lassen.
Öl erhitzen. Zucchini in Mehl wenden und in dem Öl goldgelb backen und sofort servieren.
Man kann die Zucchini auch noch nach dem Wenden in Mehl noch in Eier, die mit geriebenem Parmesan verquirlt wurden, wenden und dann erst ausbacken.
Nur in Mehl = besonders knusprig
+Ei+Parmesan = besonders saftig

## 6.10 Zucchini in Weißwein

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g mittelgroße | Zucchini |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 Tassen | Wasser |
| 2 Tassen | Weißwein |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Prise | Thymian |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Bund | Basilikum |

Garzeit: 15–25 Minuten

Zubereitung:
Knoblauchzehen schälen und zerdrücken, Petersilie waschen und trocknen. Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen. Zucchini quer in 3 Stücke teilen und der Länge nach vierteln. In eine Kasserole geben und Wasser, Wein, Öl, Knoblauch, Lorbeerblatt, Petersilie und Thymian dazu. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zucker. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 15–25 Minuten knapp „al dente“ kochen.
Basilikum waschen und kleinschneiden. Zucchini mit Schaumlöffel herausnehmen und gut abgetropft in eine Servierschüssel geben. Die Kochflüssigkeit bei starker Hitze zur Hälfte eindampfen lassen, dann abseihen. Mit 3–4 Eßlöffel davon die Zucchini beträufeln, das gehackte Basilikum darüber streuen. Gut durchmischen und 3–4 Stunden im Kühlschank ziehen lassen. Zimmerwarm servieren (Vorspeise).

Kann man auch mit Blumenkohlröschen, Lauch und kleinen Artischocken auf diese Art zubereiten.

## 6.11 Überbackene Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 750 g mittelgroße | Zucchini |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 kleine Dose | Tomaten (500 g) |
| | weißer Pfeffer |
| | neutrales Öl zum Braten |
| 1 Bund | Basilikum |
| 200 g | Mozzarella |
| 2 | Eier |
| | Parmesan |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Kasserole das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, aber nicht braun werden lassen. Dann Tomaten mit Saft dazugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen, umrühren und die Tomaten zerdrücken. Zugedeckt schmoren lassen.
Zucchini waschen, trocknen und Blütenansatz und Stiel abschneiden. Zucchini der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese portionsweise in ausreichend Öl beidseitig goldbraun braten. Die gebratenen Scheiben auf Doppel-Lage Küchenkrepp ausbreiten.
Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden. Backofen auf 200° C vorheizen. Eier mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verquirlen. Feuerfeste Form fetten, 3–4 Eßlöffel Tomatensoße gleichmäßig darin verteilen. Darüber gleichmäßig Zucchinischeiben, darauf Mozzarella-Scheiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesankäse und Basilikum darüber streuen. Wieder löffelweise Tomatensoße darüber. Lagenweise wiederholen. Verquirlte Eier darüber, gut mit einer Gabel verteilen. Form im Backofen etwa 20 Minuten gratinieren.
Vor dem Servieren auskühlen lassen (nicht in den Kühlschank). Kann man auch als Vorspeise (in kleineren Portionen) nehmen.

## 6.12 Zucchinigemüse mit Speck und Tomaten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | 8 Zucchini, klein und fest |
| 300 g | frische, reife Tomaten oder 1 kleine Dose (500 g) |
| 200 g | durchwachsener Speck |
| 1 große | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |

Garzeit: 10 + 20 Minuten

Zubereitung:
Zucchini waschen, trocknen, Blütenansatz und Stiel abschneiden. Zucchini der Länge nach in Viertel und diese quer in 3 Stücke schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen, halbieren, Stengelansatz entfernen und Fruchtfleisch in Stücke teilen. Speck in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit gewaschener, getrockneter Petersilie fein hacken.
In einer Kasserole das Öl erhitzen, Speckwürfel darin gut anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie dazu und alles 10 Minuten braten. Dann Tomaten und Zucchini untermischen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dünsten und ab und zu umrühren.

## 6.13 Zucchini-Tomaten-Gemüse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | kleine feste Zucchini |
| 300 g | reife Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 | Sardellenfilets |
| 50 g | Speck |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 Eßlöffel | Parmesan, frisch gerieben |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Sardellen und dem Speck ganz fein hacken. In einer Kasserole die Butter erhitzen und das Kleingehackte darin bei schwacher Hitze anbraten. Zucchini waschen, trocknen, Blütenansatz und Stiel abschneiden, der Länge nach teilen, vierteln und quer in 3 Stücke schneiden. Die Stücke in die Kasserole geben und kurz mitbraten. Tomaten in kochendem Wasser häuten, Kerne und Stielansatz entfernen. Tomaten grob zerkleinern und mit

Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze gar dünsten („al dente“). Petersilie waschen, trocknen, hacken und mit Käse vor dem Servieren unterrühren.

## 6.14 Zucchini-Champignons in Oregano-Vinaigrette

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Zucchini-Stifte |
| 400 g | Champignon-Scheiben |
| 8 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer (Mühle) |
| 2 | Knoblauchzehen (Scheiben) |
| $\frac{1}{8}$ l | trockener Weißwein |
| 2–3 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1–2 Bund | Oregano |

Garzeit: 40–50 Minuten

Zubereitung:
Zucchini und Champignons nacheinander in heißem Öl braten, salzen. Auf einer Platte anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Knoblauch in Öl anbraten, mit Wein ablöschen und mit Zitronensaft abschmecken. Oreganoblätter auf das Gemüse streuen, Soße darüber gießen. Etwas durchziehen lassen.

## 6.15 Süß-saure Zucchini eingelegt für 3 1-l-Gläser

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 kg kleine bis mittelgroße | Zucchini |
| 60 g | Salz |
| 500 g | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ l | Weißweinessig |
| 50 g | frische Ingwerwurzel |
| 100 g | frischer Meerrettich |
| 3 Bund | Dill (oder mehrere Stiele Dillblüten) |
| 100 g | Schalotten |
| 2 Eßlöffel | Senfkörner |
| 1 Eßlöffel | schwarze Pfefferkörner |
| 4 kleine | getrocknete rote Chilischoten |
| 2 Eßlöffel | Wacholderbeeren |
| 8 | Lorbeerblätter |

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:
Zucchini waschen und putzen. Größere Früchte längs vierteln und in fingerlange Stücke schneiden. Zucchini mit Salz, Zucker und Essig in einer großen Schüssel mischen und zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag in einen Durchschlag geben und Flüssigkeit auffangen. Ingwerwurzel und Meerrettich schälen, in Scheiben schneiden und in die Flüssigkeit geben. Dill abzupfen, Schalotten pellen. Beides mit Senf- und Pfefferkörnern, Chili, Wacholder und Lorbeerblättern in die Flüssigkeit geben und alles 8–10 Minuten kochen lassen. Sud vom Herd nehmen und kalt werden lassen. Zucchini und Gewürze lagenweise in sterile Gläser (mit Bügelverschluß) einschichten und mit dem Sud begießen. Gläser sofort schließen.
Bis zum Servieren mindestens 2 Tage kühl stellen.

## 6.16 Zucchini in roher Tomatensoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1,5 kg | nicht zu große Zucchini |
| | Salz |
| $\frac{3}{8}$ l | Tomatensaft |
| $\frac{1}{4}$ l | Olivenöl |
| 3 mittelgroße | Knoblauchzehen |
| | schwarzer Pfeffer |
| 4 Bund | Basilikum |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Zucchini putzen, der Länge nach $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenkrepp ausbreiten, mit Salz bestreuen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Tomatensaft mit Öl ($\frac{1}{8}$ l) verquirlen. Knoblauch pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern. Zucchinischeiben trocken tupfen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin portionsweise von allen Seiten braun werden lassen, dann wieder auf Küchenkrepp legen. Zucchini mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensoße übergießen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen (auch als Vorspeise).

## 6.17 Zucchini gefüllt mit Thunfisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 kleine | Zucchini (bis 15 cm) |
| | Salz |
| 250 g | Thunfisch (Dose) |
| 1 Eßlöffel | Crème fraîche |
| 1 | Schalotte gewürfelt |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| | Pfeffer (Mühle) |
| 1 Eßlöffel | Petersilie gehackt |

Zubereitung:
Zucchini waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Eiskalt abschrecken und der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch bis auf einen kleinen Rand auskratzen, beiseite stellen. Ausgehölte Zucchini auf eine Platte geben.
Thunfisch abtropfen lassen. Zucchini-Fruchtfleisch, Thunfisch und Crème fraîche im Mixer pürieren. Schalotte und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinihälften

mit der Masse füllen. Petersilie überstreuen. Gut gekühlt servieren.

## 6.18 Zucchini mit Quarkfüllung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 kleine | Zucchini |
| | Salz |
| 3 | Schalotten, gewürfelt |
| 40 g | Butter |
| 1 Teelöffel | Mehl |
| 50 ml | Milch |
| 50 ml | Schlagsahne |
| | Pfeffer (Mühle) |
| 80 g | Magerquark |
| 2 | Eiweiß |
| 1 Eßlöffel | Semmelbrösel |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen, 5 Minuten blanchieren in Salzwasser. Abtropfen lassen. Schalotten in Butter mit Fruchtfleisch bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. Mehl darüberstäuben, Milch und Sahne unterrühren mit Salz + Pfeffer. Weitere 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, Quark und Eischnee zufügen. Zucchini mit der Masse füllen. Gebutterte Form mit Zucchini auslegen, Semmelbrösel darüber, mit Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175–200° C goldgelb backen.

## 6.19 Zucchinipuffer mit Paprikasahne (Vollwert)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Ei |
| 1 | Eigelb |
| 3 Eßlöffel | Sahne |
| 4 Eßlöffel | trockener Weißwein (oder Wasser) |
| 30 g | Parmesan oder abgelagerter Allgäuer Emmentaler |
| 110 g | Weizen, frisch gemahlen |
| 1 Eßlöffel | Petersilie gehackt |
| $\frac{3}{4}$ Teelöffel | Kräutersalz |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Delikata (wie Fondor) |
| 250 g | Zucchini |
| 1 große | Knoblauchzehe |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 3 Eßlöffel | Sesam-Samen |

Paprikasahne:

| | |
|---|---|
| 1 mittelgroße | hellgrüne Paprikaschote |
| 2 kleine | reife Tomaten |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Sträußchen | Dill |
| 200 g | saure Sahne |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Kräutersalz |
| | Cayennepfeffer |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Alle Zutaten für den Teig von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz und Delikata kräftig abschmecken. Teig zugedeckt 1 Stunde quellen lassen.
Für die Paprikasahne die Schote waschen, halbieren, entkernen. Tomaten halbieren, Stielansatz und das Innere entfernen. Paprika und Tomaten würfeln. Schnittlauch und Dill fein hacken (1 Dillzweig zum Garnieren lassen). Paprika- und Tomatenwürfel sowie Kräuter unter die saure Sahne rühren. Knoblauch pellen, pressen und an die Soße geben. Abschmecken mit Kräutersalz und Cayennepfeffer. Mit Dill garnieren und kühl stellen, bis die Puffer fertig sind.
Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz abschneiden und grob raspeln. Knoblauchzehe an die Zucchini pressen, beides in den Teig rühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, je 2 Eßlöffel Teig zu einem flachen Puffer ausstreichen, mit Sesam bestreuen und leicht andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Den Backofen auf 60° C stellen zum Warmhalten der Puffer. Dazu kühle Paprikasoße.

## 6.20 Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Kräutern (Vollwert)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Zucchini (am besten große) |
| 100 g | Zwiebeln, gewürfelt |
| 2 | Knoblauchzehen, gehackt |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Sonnenblumenöl |
| 300 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| $\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Butter |
| 50 g | mittelalter Gouda-Käse |
| 50 g | Tilsiter |
| 1 Tasse | Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Thymian, Majoran oder Oregano), frisch gehackt |
| | Kräutersalz |
| | schwarzer Pfeffer |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Rosenpaprika |
| 6 Eßlöffel | Sahne |
| 1 | Ei |
| 2 Eßlöffel | Allgäuer Emmentaler Käse, frisch gerieben (zum Bestreuen) |
| 2 Eßlöffel | Sonnenblumenkerne, geröstet |

Für 2 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne goldgelb braten. Kartoffeln und Zucchini waschen, putzen und eventuell teilen. Butter auf den Zwiebeln schmelzen lassen und Kartoffeln und Zucchini in die Pfanne raspeln. Backofen auf 200° C vorheizen. Käse im Elektrohacker zerkleinern und unter die Kartoffeln mit den Kräutern mischen. Abschmecken mit 1 Teelöffel Kräutersalz und Gewürzen. Die Masse in der Pfanne gleichmäßig verteilen und andrücken.
Die Sahne mit dem Ei, der durchgepreßten 2. Knoblauchzehe und etwas Salz verrühren, über den Auflauf gießen. Käse und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten bei 200° C goldgelb backen.

## 6.21 Zucchini-Auflauf mit Makkaroni

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | Zucchini in Scheiben |
| 400 g | Tomaten, gehäutet, in Vierteln |
| 3 mittelgroße | Zwiebeln, gehackt |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| 150 g | Emmentaler Käse, gerieben |
| 200 g | Makkaroni, gekocht |
| 1 Eßlöffel | Kräuter (Basilikum, Rosmarin), gehackt |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 2 | Eier |
| 100 g | Sahne |
| 1 Eßlöffel | Petersilie, gehackt |

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:
Zwiebeln goldgelb in Öl anbraten, in eine feuerfeste Form schütten. Die Ränder gut mit dem Bratöl einreiben. Auf die Zwiebeln die Zucchinischeiben legen, dazwischen die Tomatenviertel. Geriebener Käse zur Hälfte darüber und verteilen. Makkaroni darüber, Pfeffer dazu. Eier mit Sahne und restlichem Käse quirlen, über den Auflauf geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 45 Minuten garen (goldgelb). Mit Petersilie bestreuen.

## 6.22 Zucchini Frikadellen Peleponnes

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Zucchini, geraspelt und ausgepreßt |
| | Zwiebeln, gehackt |
| | Feta |
| 4 | Eier |
| | Mehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Oregano |
| | Petersilie |

Zubereitung:
Aus den Zutaten Teig machen, Frikadellen formen und in Mehl wenden. Die Pfanne mit viel Olivenöl erhitzen und Frikadellen braten.

## 6.23 Zucchinischeiben mit Mozzarella überbacken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Zucchini (größere) |
| 1 Dose | passierte Tomaten (400 g) |
| 2–3 große | Knoblauchzehen |
| 2 | kleine Chilischoten (rot oder grün) |
| 3 Beutel | Mozzarella á 125 g |
| 60 g | frisch geriebener Parmesan |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Zucker |

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:
Zucchini der Länge nach $\frac{1}{2}$ cm dick hobeln und in der Pfanne hellgelb braten. Salzen und Pfeffern von beiden Seiten. Auflaufform fetten mit Öl. Zuerst Zucchini-Scheiben nebeneinander in die Form legen. 1 cm dicke Scheiben Mozzarella darauflegen, dann wieder gebratene Zucchini usw.
In dem Bratfett entkernte und fein geschnittene Chilischoten sowie fein gehackten Knoblauch anbraten, dann Dose Tomaten drüber und würzen mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer. Kurz köcheln lassen. Samt Bratfett über die geschichteten, mit Mozzarella belegten Zucchinischeiben gießen und verteilen. Oben drüber eine Handvoll geriebener Parmesan streuen. Im Backofen bei 200° C wird das Ganze für 35 Minuten gebacken.
Dazu Nudeln und restlicher Parmesan.

## 6.24 Zucchini geschichtet und überbacken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | mittlere bis kleine Zucchini |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2 | Chilischoten (rot oder grün) |
| 1 Beutel | Mozzarella (1 Kugel) |
| | Olivenöl zum Braten |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Salz |
| ca. 70 g | Parmesan oder Peccorino |
| 2–3 | Tomaten |

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Zucchini waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben hobeln. Große Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zucchini braten, wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertiggebratene Scheiben in eine Auflaufform legen, die zweite Seite salzen und pfeffern. In der Pfanne weitere Scheiben Zucchini braten wie gehabt. Dann auf die Zucchinischeiben in der Auflaufform gehackte Chilischote, gehackten Knoblauch und dünn Parmesan über jede Lage streuen. Wenn alle gebratenen Scheiben in der Auflaufform sind, Tomaten in Scheiben schneiden und auslegen. Abschließend mit Mozzarellascheiben abdecken.
Bei 180–200° C für 20 Minuten im Backofen garen.
Dazu Nudeln, z.B. Farfalle (250 g).

## 6.25 Zucchini-Nudelauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 große | Zucchini (ca. 1 kg) |
| 3–4 | Knoblauchzehen |
| 2 kleine | Chilischoten |
| 1 kleine Dose | geschälte Tomaten |
| 1 kleine Dose | passierte Tomaten |
| 1 kleiner Becher | Ricotta (ital. Frischkäse) |
| 2 Beutel | Mozzarella á 125 g |
| 60 g | frisch geriebener Parmesan (und eventuell entrindete Parmesanreste) |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Olivenöl zum Braten |
| 250 g | kleine Nudeln |

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:
Nudeln garen, Zucchini längs in ca. 1 cm dicke Scheiben hobeln. In der Pfanne in Olivenöl braten, salzen und pfeffern nach dem Wenden. Danach in geölte Auflaufform nebeneinander schichten. Wenn die Hälfte der Scheiben gebraten ist, Ricotta und eventuell entrindete Parmesanreste darüber geben.
Tomatensoße bereiten: Schältomaten abgießen und mit passierten Tomaten in einen Topf geben,

gehackte Chilischoten, gepreßten Knoblauch, Salz, Pfeffer dazu. Abschmecken nach dem Kochen.
Über die erste Hälfte der Zucchinischeiben die gegarten Nudeln verteilen. Darauf den geriebenen Parmesan und abschließend restliche Zucchinischeiben. Tomatensoße darüber und Mozzarella in Scheiben dazu. Im Backofen bei 180° C ca. 35 Minuten garen.

## 6.26 Zucchiniröllchen mit Feta

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | kleine bis mittlere Zucchini (etwa 17 cm lang) |
| 1 | große Zwiebel |
| 2 | größere Knoblauchzehen |
| | Olivenöl |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Salz |
| | Oregano (getrocknet) |
| 1 Packung | griechischer Feta (200 g) |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Zucchini abreiben, Enden abschneiden und dünn auf dem Gemüsehobel der Länge nach abhobeln. In der Pfanne die Zucchini nach und nach auf jeder Seite kurz anbräunen. Nach dem Wenden die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen, die zweite Seite nach dem Herausheben auf Küchenkrepp zusätzlich mit wenig Oregano bestreuen.
Scheiben abkühlen lassen. Aufflaufform mit Öl einreiben. Die Zucchini-Reste klein hacken, Zwiebeln hacken. In der Pfanne Zwiebel dünsten, Zucchini und gepreßte Knoblauchzehen dazu, dann salzen und pfeffern. Die Masse in die Auflaufform geben.
Feta in Würfel schneiden. Zucchinischeiben auslegen, 1 Fetawürfel reingeben und eng aufrollen und senkrecht in die Auflaufform stellen.
Bei 200° C im Backofen 15–20 Minuten garen. Dazu passen heiße Bandnudeln mit etwas Butter. Oder als Vorspeise: für jeden 3–4 Röllchen.

## 6.27 Gefüllte Zucchinitürmchen

Dafür dürfen die Zucchini ruhig ein bisschen dicker und größer sein, also etwa so, wie man sie meistens im Gemüseladen findet. Sie werden oben und unten gekappt, dann quer in Stücke von circa 5 Zentimetern Länge geschnitten.
Mit einem Löffel oder Kugelbohrer aushöhlen, dabei darauf achten, daß sie an einem Ende nicht durchbohrt werden, sondern einen Boden behalten. Jetzt haben wir kleine Förmchen, die geradezu danach schreien, gefüllt zu werden.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3-4 | mittelgroße Zucchini |
| 2 | junge Zwiebeln |
| 2 | Kartoffeln |
| 1 | milde Chilischote |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2–3 | Knoblauchzehen |
| 100 g | gekochter Schinken in zwei Scheiben |
| 2 gehäufte Eßlöffel | Semmelbrösel |
| 2 Eßlöffel | Pinienkerne |
| | Currypulver |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | glatte Petersilie oder Basilikum |
| 1 Glas | Weißwein |
| ca. $\frac{1}{4}$ l | Brühe |
| 1 Tasse | gewürfeltes Tomatenfleisch |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Die Zucchini wie oben beschrieben vorbereiten. Für die Füllung die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und möglichst akkurat fein (circa 3 Millimeter) würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl sanft andünsten und nur ganz wenig bräunen. Dabei salzen und pfeffern. Chili entkernen und winzig würfeln, fein gehackten Knoblauch zufügen. Einen Teil vom Basilikum oder der Petersilie fein hacken und untermischen. Alles in eine Schüssel geben. Jetzt noch einmal zwei Löffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
Die Pinienkerne und die Brösel darin anrösten und mit Currypulver würzen. Anschließend den fein gehackten Schinken hinzufügen und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. In die ausgehöhlten Zucchinitürmchen füllen. Den Bratensatz mit etwas Brühe und Wein loskochen. Die Türmchen nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen, mit Olivenöl beträufeln und im 200° C heißen Ofen zunächst 10 Minuten braten, erst dann den Sud aus der Pfanne angießen. Insgesamt eine gute halbe Stunde gar schmurgeln lassen.
Tip: Wenn die Kartoffeln am Pfannenboden festsetzen, einfach etwas Brühe und Weißwein zum Lösen dazugeben.
Am Ende Tomatenwürfel unter diesen Schmorsaft rühren, abschmecken und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.
Beilage: Entweder pur als Vorspeise servieren, also nur mit etwas frischem Brot. Oder mit Kartoffelpüree als ganzes Essen.
Getränk: Dazu passt ein sommerleichter aber dennoch herzhafter Weißwein. Zum Beispiel ein aromatischer Zlatan Otok von der Insel Hvar in Kroatien.

## 6.28 Zucchinitaler

Hübsch als Fingerfood, zum Aus-der-Hand-Essen oder auch prima fürs Partybuffet und zum Grillfest.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2-3 | dickere Zucchini |
| 2 | Eier |
| 100 g | geriebener Peccorino (Schafmilchkäse) |
| 50 g | Mehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Currypulver oder Ras el Hanout (eine marokkanische Gewürzmischung) |
| | Olivenöl zum Braten |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Die Zucchini schräg in gleichmäßig starke, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Eier, geriebenen Pecorino und Mehl glatt quirlen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver oder Ras el Hanout würzen. Zucchinischeiben mit diesem Teig bestreichen, mit einer zweiten Scheibe bedecken und auch deren Oberseite mit Teig bestreichen.
Dann in Olivenöl auf beiden Seiten langsam golden braten.
Tip: Die Taler schmecken warm aber auch kalt, dazu ein Joghurt-Basilikum-Dip, der rasch angerührt ist: Vollfetten Joghurt — ruhig sogar den festen griechischen oder türkischen Joghurt — mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch, Zitronenschale und -saft glatt rühren. Das Basilikum sehr fein schneiden und am Ende unterrühren. Übrigens: statt Basilikum paßt auch sehr gut Dill!
Getränk: Dazu empfehlen wir einen leichten, sommerlichen Wein, zum Beispiel einen Rivaner aus Württemberg. Der schmeckt frisch und leicht fruchtig.

## 6.29 Zucchinibrot

Das klingt vielleicht verrückt — aber es schmeckt prima, ist herrlich saftig und hält sich lange frisch.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 800 g | Zucchini |
| 1 Eßlöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1–2 | Chilis (zum Beispiel 1 rote und 1 grüne) |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 kg | Mehl (am besten Type 812) |
| 20 g | Hefe |
| 1 Tütchen | Sauerteigansatz (oder ein Händchen voll fertiger Sauerteig) |
| 1 gestrichener Eßlöffel | Salz |

Zubereitung:
Wir rühren den Brotteig statt mit Wasser mit püriertem Zucchinifleisch an. Die Zucchini dafür würfeln, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und Olivenöl im Mixer zerkleinern. Wenn es zu trocken wird, kann ruhig mit ein wenig Wasser nachgeholfen werden.
Das Mehl in die große Rührschüssel der Küchenmaschine geben, die in etwas lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe in die Mitte gießen und zugedeckt zehn Minuten gehen lassen. Dann den nach

Vorschrift angerührten Sauerteig zufügen — der macht das Brot besonders luftig und saftig, und gibt ihm schöne Poren.
Sauerteigansatz gibt es in Tütchen im Reformhaus oder im Supermarkt bei den Mehlen. Wenn man ein Händchen von diesem Teig in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellt, dann hat man den fertigen Sauerteig beim nächsten Mal direkt zur Hand.
Die Maschine auf langsame Stufe einschalten, jetzt langsam das Zucchinipüree zufügen, soviel, bis der Teig sich glatt vom Schüsselrand löst. (Auf keinen Fall gleich alles! Wie viel hängt vom Mehl ab, seinem Alter, Trockenheit, der Luftfeuchtigkeit.) Den Teig dann aber noch gut 8–10 Minuten von der Maschine durcharbeiten lassen. Danach mit bemehlten Händen herausheben und in einer bemehlten Schüssel zugedeckt mindestens 1, ruhig aber auch 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
Zwei oder drei Brote formen, nochmal 20–30 Minuten gehen lassen, damit es die Form behält, und schließlich backen: bei 200° C insgesamt eine knappe Stunde. Nach dem Reinschieben ein Glas Wasser auf dem Ofenboden verzischen lassen. Nach 15 Minuten die Hitze auf 180° C herunterschalten.
Wir haben das Brot, sowie die Zucchinitürmchen, in unserem Steinofen (Pizzaofen) im Garten gebacken. So ein Ofen ist zwar keine preiswerte Angelegenheit, lohnt sich aber unserer Meinung nach auf jeden Fall. Siehe auch den Küchentipp.
Tip: Aus dem Teig lassen sich auch sehr gut Focaccia machen, ligurische Fladenbrote. Dafür den Teig fingerdick etwa tellergroß ausrollen, mit Olivenöl bestreichen, salzen und beliebig mit Kräutern und Gemüse belegen. Im Ofen knusprig ausbacken.

## 6.30 Zucchiniblüten

Wer einen Garten hat, kann sie einfach ernten. Den Gemüsehändler wird man überreden müssen, sie zu besorgen, denn die Blüten sind empfindlich. Manchmal findet man sie als essbare Blüten verpackt. Sie kommen aus Italien oder Frankreich. In Ausbackteig getaucht und frittiert — wie für die Zucchinitaler — sind sie ein entzückender Appetithappen. Man kann sie jedoch auch füllen: eine elegante und ungewöhnliche Vorspeise.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Portion Zucchiniaufstrich (siehe unten) |
| 4–8 | Zucchiniblüten (am schönsten natürlich die weiblichen, mit den kleinen Früchten) |
| 1 | Eiweiß |

Zucchiniaufstrich:

| | |
|---|---|
| 2 | kleine Zucchini |
| | Olivenöl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 200 g | Frischkäse |
| | Zitronensaft |
| | Basilikumblättchen oder Schnittlauch |

Tomatenvinaigrette:

| | |
|---|---|
| 2-3 | reife Tomaten |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Balsamico-Essig |
| | Sherryessig |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 | kleine Knoblauchzehen |
| | Basilikum |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Blüten sehr behutsam behandeln, damit sie nicht abbrechen. Vorsichtig öffnen, den dicken, wattigen Stempel in der Mitte vorsichtig abknipsen. Damit Blüten und Fruchtansätze gleichmäßig garen, die Früchte zwei bis drei mal längs einschneiden.
Aufstrich aus Zucchini: Dazu zwei kleine Zucchini in winzige Würfelchen hobeln, in zwei Esslöffel Olivenöl andünsten, zwei Knoblauchzehen gehackt oder gepresst hinzugeben, salzen und pfeffern. Am Ende einige Basilikumblättchen oder Schnittlauch sehr fein schneiden und untermischen. Etwas abgekühlt unter den Frischkäse rühren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
Für die Füllung den Zucchiniaufstrich mit dem Eiweiß glatt rühren (gibt eine gute Bindung) und nochmals abschmecken. Die Masse mit einem Plastik- oder Spritzbeutel in die Blüten füllen. Die Blütenblätter über der Füllung schließen.
Die Früchte mit ihren Blüten auf einen Bambuskorb (vorher mit Öl bestreichen) oder in einen Dämpftopf betten. Circa 8–10 Minuten über Dampf garen.
Dazu schmeckt eine Tomatenvinaigrette: Dafür die Tomaten häuten, entkernen. Die Kerne in einem Mixbecher sammeln, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico und Sherryessig zu einer cremigen Emulsion mixen. Das Tomatenfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Sieb abtropfen lassen (den Saft auffangen und später trinken — schmeckt köstlich!). In eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und die feingehackte Zwiebel und Knoblauch untermischen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.
Zum Servieren die gefüllten Blüten auf Vorspeisentellern anrichten. Das Tomatenfleisch drum herum verteilen und mit der Tomatenemulsion dekorativ beträufeln.
Beilage: Baguette.
Getränk: Ein würziger Weißwein, zum Beispiel ein weißgekelterter Spätburgunder vom Bodensee.

## 6.31 Gefüllte Zucchini mit Lauch + Curry

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | kleine bis mittelgroße Zucchini[2] (16–17 cm) |
| 500 g | Lauch |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 50 g | Butter |
| $\frac{1}{8}$ l | Gemüsebrühe |
| | Curry |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Salz |
| | Kräuter der Provence |
| 50 g | Sonnenblumenkerne |
| 150 g | Schafkäse |
| $\frac{1}{2}$ Becher | Sahne |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Zucchini entkernen, Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand ($\frac{1}{2}$ cm) herausnehmen und würfeln.
Lauch putzen und waschen, in feine Ringe schneiden und mit feingehackten Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abschmecken mit Curry, Salz, Kräutern, Pfeffer und Muskat.
Das Fruchtfleisch, Sonnenblumenkerne, zerbrökelten Schafkäse mit den Lauchringen mischen und die Sahne untermischen.
Ausgehöhlte Zucchini salzen und pfeffern und mit der Masse füllen. Die Auflaufform bei 200° C ca. 30 Minuten im Ofen lassen und danach abkühlen lassen.

## 6.32 Zucchinipuffer mit Tsatsiki

Zutaten:

Zucchinipuffer:

| | |
|---|---|
| 1 | Zucchini |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 1 | Ei |
| 1 Eßlöffel | Dill |
| 1 Eßlöffel | Petersilie |
| 3 Eßlöffel | Mehl |
| etwas | Schafkäse (nach Belieben) |
| | Olivenöl zum Braten |
| | Salz |
| | Pfeffer |

[2] Niemals dicke große Zucchini nehmen. Sie schmecken gar nicht.

Tsatsiki:

| | |
|---|---|
| 500 g | griechischer Joghurt oder Quark |
| 3 kleine | Knoblauchzehen |
| 1 | Schlangengurke |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 Eßlöffel | Dill |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Puffer: Zucchini grob raspeln, Zwiebel in feine Ringe, Kräuter fein hacken, Schafkäse zerbröseln. Ei und Mehl dazu, Salz + Pfeffer. Alles gut mischen. Kräftig würzen. Nach Bedarf Mehl zugeben. Eßlöffelgroße Portionen auf großer Flamme in reichlich Olivenöl goldgelb ausbacken.

Tsatsiki: Joghurt im Küchentuch abtropfen lassen. Gurke waschen und ungeschält grob raspeln. Knoblauch fein reiben, Dill fein hacken. Alle Zutaten mit Olivenöl mischen, kräftig mit Salz + Pfeffer würzen.

Puffer mit Tsatsiki anrichten. Dazu warmes Baguette und ein würziger Weißwein.

Tip: Griechischer Joghurt schmeckt am besten. Es gibt ihn in griechischen Läden, Feinkostladen oder gut sortiertem Supermarkt.

## 6.33 Bandnudeln mit Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 50 g | Sahnejoghurt |
| 1 Eßlöffel | gehacktes Basilikum |
| 2 Eßlöffel | saure Sahne |
| 1 | gepreßte Knoblauchzehe |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 400 g | kleine Zucchini oder 3 mittelgroße |
| 200 g | Bandnudeln |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Joghurt, saure Sahne, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini putzen, in dünne Scheiben schneiden, in sehr heißem Öl braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln kochen. Nudeln mit Soße und Zucchini vermengen.

## 6.34 Zucchinifrittata

Jetzt, zur Zucchinizeit, sind sie die angesagte Zutat. Man kann sonst natürlich eine Frittata mit allem Möglichen zubereiten. Schnell geht es auch mit gekochten Kartoffeln oder einem Nudelrest. Im Prinzip läuft das Grundrezept wie folgt.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4–6 kleine bis mittlere | Zucchini |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 kleine | weiße Zwiebel |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 3–4 | Eier |
| 100 g | geriebener Käse (Parmesan oder alter Gouda) |
| | Rauke oder anderes Kraut |
| 1 | Tomate eventuell |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Die Zucchini auf einem Stiftehobel in nicht zu feine Stifte schneiden (notfalls eine grobe Raffel nehmen). In einer kleinen Pfanne (nicht mehr als 20, höchstens 22 cm Ø, sonst wird die Frittata zu flach) im heißen Olivenöl andünsten, dabei salzen und pfeffern.
Die gehackte Zwiebel sowie den zerquetschten Knoblauch hinzufügen und mitdünsten. Zum Schluß noch fein geschnittene Rauke unterrühren (oder ein anderes Kraut nach Wahl). Die Tomate häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
In einer Schüssel die Eier verquirlen, den Käse und die Tomatenstückchen unterrühren. Ebenfalls salzen und pfeffern. Die angedünsteten Zucchini hineinschütten, dabei umrühren, damit durch deren Hitze das Ei nicht gerinnt.
Ein Löffelchen Öl in der Pfanne erhitzen, den gesamten Inhalt aus der Schüssel hineinkippen und glatt schütteln. Auf mittlerem Feuer stocken lassen.
Erst wenn die gesamte Masse nahezu fest geworden ist, einen Topfdeckel oder eine Tortenplatte auflegen, das Ganze umdrehen und auf diese Weise stürzen, dann die Frittata in die Pfanne zurückgleiten lassen. Auch auf dieser Seite bräunen, dafür die Hitze ein wenig verstärken und womöglich noch ein wenig Öl darunterfließen lassen.
Die Frittata wird wie ein Kuchen in Stücke geschnitten.
Beilage: Dazu paßt am besten ein knackiger grüner Salat.

## 6.35 Mit Tomaten und Mozzarella gefüllte Zucchini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8 | Zucchini |
| 4 | Tomaten |
| 250 g | Mozzarella |
| | Jodsalz |
| | Pfeffer |
| $\frac{1}{2}$ Würfel | klare Gemüsebrühe |
| 8 Eßlöffel | Olivenöl mit Gewürzeinlage |
| | Knoblauch |
| 1 Topf | frisches Basilikum |

Für 4 Personen
Garzeit: 50 Minuten

Zubereitung:
Zucchini und Tomaten waschen, abtrocknen. Zucchini der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen, grob hacken, auf ein Küchentuch legen, das Wasser auspressen. Tomaten und Mozzarella in kleine Würfel schneiden, dann mit dem Fruchtfleisch mischen. Die Gemüse-Mozzarella-Masse mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zucchinihälften streichen. Backofen auf 200° C vorheizen.
Brühwürfel in 250 ml kochendem Wasser auflösen. Zucchinihälften in eine ofenfeste Form legen, heiße Brühe angießen, jeweils mit 1 Eßlöffel Knoblauch-Olivenöl beträufeln. 35–40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Basilikumblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und über die Zucchini streuen.
Variante: Zucchini in gleich große, zirka 6 cm lange Stücke teilen. Bis auf einen dünnen Boden auslöffeln. Zucchini-Fruchtfleisch grob hacken. Tomaten und Mozzarella erst in Scheiben, dann in Streifen, zuletzt in Miniwürfel schneiden. Alle 3 Zutaten mischen, würzen und in die Zucchinistücke füllen. Im Ofen (200° C) zirka 30 Minuten gratinieren.

## 6.36 Zucchini-Omelett

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleine | Zucchini (75 g) |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 1 | Ei |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 30 g | Schafkäse |
| | frischer Rosmarin |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Öl |

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die Zucchini in sehr dünne Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen, den Käse zerbröseln und darunterrühren. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Rosmarinnadeln, Zwiebel und Zucchini darin leicht anbraten. Das verquirlte Ei

darübergießen und alles zugedeckt auf niedrigster Schaltstufe etwa 3 Minuten lang stocken lassen.

## 6.37 Zucchini mit Mozzarella in Tomatensoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 mittelgroße | Zucchini |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Öl |
| 3 | Kugeln Mozzarella |
| 1 Handvoll | Basilikum, zerteilt |

Soße:

| | |
|---|---|
| 2–3 kleine | Möhren, gewürfelt oder in Scheiben |
| 1 große | Zwiebel |
| 1 | Chilischote |
| 1 Eßlöffel | Tomatenmark |
| | Olivenöl |
| 1 Dose | Schältomaten |
| 1 Dose | Pizzatomaten |
| 1 Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| | Oregano |
| 1 Prise | Zucker |

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:
Soße: Im Topf Olivenöl erhitzen, Möhren andünsten, dann Zwiebel und kleingeschnittene Chilischote zugeben. Tomatenmark zugeben, würzen und Dosen Tomaten zugeben. 20–30 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und über die Zucchinischeiben geben.
Auflauf: Zucchini waschen und längs in Scheiben schneiden (Gemüsehobel größte Stufe). In der Pfanne sehr kurz von beiden Seiten anbräunen, dann würzen mit Salz und Pfeffer und in Auflaufform geben. Dünne Knoblauchscheiben (2 je Scheibe Zucchini) draufgeben, darüber dünne Mozzarellascheiben. Neue Scheiben anbraten. Obenauf Basilikum streuen.
Im Backofen 35 Minuten bei 200° C. Dazu 250 g Vollkornnudeln.

## 6.38 Zucchini-Kartoffel-Curry-Auflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3–4 | mittelgroße Zucchini |
| ca. 1 kg | Kartoffeln |
| 2–3 | mittlere Möhren |
| 4–5 | Knoblauchzehen |
| 4–5 | rote oder grüne Pepperoni |
| 1 Becher | Sahne (200 g) |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Currypulver |
| ca. 60 g | Parmesankäse gerieben |
| | Olivenöl |
| | Margarine zum Fetten der Auflaufform |

Zubereitung:
Kartoffeln in der Schale kochen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Pepperoni in Scheiben schneiden (ohne Kerne innen), Knoblauch in Scheiben schneiden. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Möhren, Pepperoni und Knoblauch anbraten. Dann pfeffern und salzen. Etwas Zucker zugeben. Aus der Pfanne nehmen und mit neuem Olivenöl die Zucchini (in Scheiben gehobelt) anbraten. Schwenken, würzen mit Salz und Pfeffer. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In die gefettete Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Darüber die Möhrenmischung, dann Zucchini, obenauf zum Schluß den Käse. Sahne salzen und pfeffern und reichlich Curry dazu, umrühren und über das Gemüse geben.
Bei 200° C 30 Minuten backen.

## 6.39 Zucchini trifolate

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Zucchini |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Olivenöl |

Für 6 Personen

Zubereitung:
In einer Pfanne auf kleiner Flamme die kleingeschnittenen Knoblauchzehen andünsten, die ebenfalls kleingeschnittene Petersilie zugeben, danach die in Scheiben geschnittenen Zucchini und Pfeffer kurz vor Ende der Garzeit mit etwas Petersilie bestreuen.

# Kapitel 7

# Suppen

## 7.1 Rhabarbersuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Rhabarber |
| 1 l | Wasser |
| 100 g | Zucker |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Päckchen | Vanillezucker oder Zitronenschale |
| 20 g | Stärkemehl (2 Eßlöffel) oder |
| 30 g | Grieß |

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:
Rhabarberstange mit Schale waschen, Schale abziehen, Stangen in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden. Obst mit Wasser und Gewürzen aufsetzen und bei kleiner Flamme gar kochen (nicht ganz zerfallen lassen). Die Suppe wird mit kalt angerührtem Stärkemehl oder trocken eingestreutem Grieß verdickt und mit Zucker abgeschmeckt. Als Einlage kann man Grießklößchen nehmen. Statt Rhabarber kann man auch anderes Obst nehmen, auch Holunderbeeren. Und man kann auch einen Schlag Sahne auf die abgekühlte oder kalte Suppe geben oder vorsichtig „marmorieren“.

## 7.2 Gemüseeintopf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Eßlöffel | Margarine |
| 1 kg | Wirsing |
| 500 g | Kartoffeln |
| 250 g | Gehacktes (Rind + Schwein) |
| 1 | Brötchen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Ei |
| | Salz |
| | Paprika |
| | Paniermehl |
| | Fondorwürfel |
| $\frac{1}{8}$–$\frac{1}{4}$ l | Wasser |

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:
Aus dem Gehackten, dem eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei und Salz, der Zwiebel und dem Paprika bereitet man Fleischklöße. Man zerläßt die Margarine, legt Kohl, Kartoffeln und Klöße ein, gibt dazwischen etwas Salz und Fondor und gießt das kochende Wasser darüber. Man läßt das Gericht bei kleiner Flamme gar kochen.

## 7.3 Selleriecremesuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | Knollensellerie |
| 1 | Zwiebel |
| 2–3 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleine Chilischote (frisch oder getrocknet) |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| 1–2 | Kartoffeln ca. 200 g |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| $\frac{3}{4}$ l | Wasser oder Gemüsebrühe |
| 100 g | Sahne |
| | Zitronensaft |
| | Worcestershiresoße |
| | Muskatnuß |
| 1 Messerspitze | Cayennepfeffer |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 8–12 | Wan-Tan-Hüllen |
| 1 | Eiweiß |
| 100 g | Blutwurst (aus dem Glas oder angeräuchert am Stück) |
| | Petersilie |

Paprikaöl:

| | |
|---|---|
| 1 Eßlöffel | milder Delikatesspaprika |
| 3–4 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 4–6 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:
Eine Knolle Sellerie schälen, in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Die Sellieriewürfel in Butter andünsten und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chilischote hinzugeben. Danach die grob gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Mit Wasser oder Brühe auffüllen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 25 Minuten ganz weich kochen. Die Masse passieren oder mit dem Passierstab bearbeiten, Sahne angießen und leise köcheln lassen. Abschmecken mit Zitronensaft und einem Spritzer Worcestershiresoße, Muskat, Cayenne.
Für die Einlage Wan-Tan-Hüllen vorsichtig lösen, vollflächig mit Eiweiß einpinseln und mit gehackter Blutwurst und Petersilie füllen. Teighüllen zum Dreieck zusammenklappen, ringsum die Ränder gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein Glasbrett legen und mit Folie abdecken, in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren in Salzwasser 1–2 Minuten garziehen lassen, dann

in die Suppe geben. Man kann die Einlage auch weglassen.
Für das Paprikaöl das Pulver in heißem Olivenöl kurz ziehen lassen. Kann man im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahren.
Das Paprikaöl gibt man auf jeden einzelnen Suppenteller (Kleckse, Linien). Kann man auch weglassen.
Restlichen Sellerie kann man auch fertig gewürfelt einfrieren und bei Bedarf entnehmen.
gekocht Weihnachten 2005: Wan-Tan-Taschen kann man gut weglassen.

## 7.4 Lauchcremesuppe Excelsior

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 20 g | Butter |
| 500 g | Lauch |
| große | Kartoffeln |
| | Salz |
| $\frac{3}{8}$ l | Hühnerbrühe |
| $\frac{1}{4}$ l | Sahne |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Tabasco |
| $\frac{1}{8}$ l | Sahne |
| | Schnittlauch |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Eine gehackte Zwiebel in Butter gelb braten. Lauch ohne dunkles Grün in Streifen und große Kartoffeln in Würfeln zugeben. Salzen. Hühnerbrühe zugießen. 35 Minuten kochen. Im Mixer pürieren. Mit Sahne und Milch erhitzen. Durchs Sieb passieren. Mit schwarzem Pfeffer und Tabasco abschmecken. Ausgekühlt mit halbsteif geschlagener Sahne und Schnittlauch servieren.

## 7.5 Französische Basilikumsuppe (Soupe au pistou)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | grüne Bohnen |
| 300 g | frische weiße Bohnenkerne |
| 6 große | Kartoffeln |
| 8 | Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl |
| $2\frac{1}{2}$ l | Rindfleischbrühe (Würfel) |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 300 g | rote Bohnen (Dose) |
| 1 Bund | frisches Basilikum (oder 2 Teelöffel getrocknetes) |
| 4 | Knoblauchzehen |

Für 4 Personen
430 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die grünen Bohnen putzen und einmal durchbrechen. Die weißen Bohnenkerne abspülen, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel fein würfeln und in 4 Eßlöffel Olivenöl andünsten. Grüne Bohnen, Bohnenkerne, Kartoffeln und Tomaten kurz darin andünsten. Die Fleischbrühe zugießen, Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnensuppe bei schwacher Hitze 35 Minuten kochen. Dann die abgetropften roten Bohnen zugeben. Noch einmal würzen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Basilikum grob hacken und die Knoblauchzehen zerdrücken. Beides mit dem restlichen Olivenöl mischen und auf die Suppe geben.

## 7.6 Italienische Gemüsesuppe (Minestrone di verdura)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | frische weiße Bohnenkerne |
| 1 | Staudensellerie |
| 250 g | Möhren |
| 3 | Zucchini |
| $\frac{1}{2}$ Kopf | Wirsingkohl (350 g) |
| 300 g | grüne Bohnen |
| 500 g | Erbsen in der Schote |
| 1 kleine | Fenchelknolle |
| 400 g | Tomaten |
| 150 g | durchwachsener Speck |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Zweig | frisches Basilikum |
| 1 Zweig | frischer Salbei (oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Kräuter) |
| 3–3$\frac{1}{2}$ l | Hühnerbrühe (Würfel) |
| 200 g | Spaghetti |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 Bund | glatte Petersilie |

Für 6 Personen
585 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die Bohnenkerne waschen, Sellerie putzen, waschen, die Stengel in Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Kohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und zweimal durchbrechen. Die Erbsen auspalen und die geputzte Fenchelknolle in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten in Achtel schneiden. Den Speck fein würfeln und im Olivenöl ausbraten. Zwiebelwürfel, zerdrückte Knoblauchzehen, gehacktes Basilikum und gehackten Salbei darin andünsten. Dann weiße Bohnen, Sellerie, Möhren, Zucchini, Wirsingkohl, grüne Bohnen und Fenchel zugeben. Die Hühnerbrühe zugießen (das Gemüse muß gut bedeckt

sein). 30 Minuten kochen. Dann die Erbsen zugeben und noch weitere 25 Minuten bei schwacher Hitze garen. In den letzten 10 Minuten die in kleine Stücke gebrochenen Spaghetti zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in den letzten 5 Minuten mit erhitzen. Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
Dazu: frisch geriebener Parmesankäse.

## 7.7 Griechische Fischsuppe (Kakavia)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | frische Sardinen (oder kleine grüne Heringe) |
| | Salz |
| 2 | Möhren |
| 1 | Staudensellerie |
| 1 | Fenchelknolle |
| 2 | Gewürznelken |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 250 g | Tomaten |
| 2 Tütchen | Safranfäden |
| 6 Eßlöffel | Öl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{8}$ l | herber Weißwein |
| 1 kg | Kabeljaukoteletts |
| 6 | Langustenschwänze |
| 250 g | Garnelen |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| | Cayennepfeffer |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone ausgepreßt |

Für 6 Personen
410 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die Sardinen oder Heringe putzen, waschen und mit Salz einreiben. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und in grobe Stücke, die geputzte Fenchelknolle in Würfel schneiden. Sardinen oder Heringe mit Gemüse und einer mit Nelken gespickten Zwiebel und den Lorbeerblättern 45 Minuten in $1\frac{1}{2}$ l leicht gesalzenem Wasser garen. Dann die Brühe mit Fisch und Gemüse durch ein feines Sieb rühren. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Safranfäden in einer halben Tasse Wasser aufkochen und durch ein Sieb gießen. Die restlichen Zwiebeln fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln, zerdrückten Knoblauch und Tomaten darin so lange dünsten, bis eine dickliche Soße enstanden ist. Dann Wein, Fisch- und Safranbrühe zugießen. Aufkochen und den gewaschenen, abgetrockneten Kabeljau darin 25 Minuten gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Langustenschwänze und nach weiteren 10 Minuten die Garnelen zugeben. Die Fischsuppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## 7.8 Kartoffelsuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Bund | Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie, Petersilie, Zwiebel) |
| 750 g | Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Eßlöffel | Butter |
| 1 l | Brühe vom Schinkenknochen oder Schwarte gekocht |
| | Pfeffer, Salz, Majoran, Petersilie |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Suppengrün waschen und putzen, würfeln, in Fett anrösten. Geschälte Kartoffeln in Stücken dazugeben und mitrösten. Mit heißer Brühe auffüllen und weich kochen, umrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie. Eventuell einen Schuß Sahne dazugeben. Servieren mit Brühwürstchen.

## 7.9 Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Lauch |
| 500 g | Kartoffeln |
| 100 g | Speck |
| $\frac{1}{8}$ l | Weißwein |
| | Instantsuppe |
| | Muskatnuß |
| | Oregano |
| | Pfeffer |
| | Crème fraîche |

Zubereitung:
Lauch fein schneiden, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Speck fein hacken. Speck in ca. 3 Eßlöffel Öl gut anbraten und herausnehmen. Lauch und Kartoffeln in das Fett geben und gut durchbraten, mit ca. $\frac{3}{4}$ Liter Brühe aufgießen und kochen, bis Lauch und Kartoffeln weich sind. Etwa $\frac{1}{3}$ Liter der Kartoffel-Lauch-Masse pürieren und wieder zum Rest geben. Mit Muskat, Pfeffer und Oregano abschmecken, Speckwürfel wiederzugeben. Weißwein mit etwas Crème fraîche verrühren und kurz vor dem Servieren zugeben. Mit Baguette servieren.

## 7.10 Chicorée-Cremesuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Chicorée |
| 30 g | Butter |
| 50 g | Speckwürfel |
| 1 | Zwiebel gewürfelt |
| 1 mittlere | Kartoffel fein gewürfelt |
| $1\frac{1}{2}$ l | Brühe |
| 1 | Eigelb |
| 50 ml | süße Sahne |
| | Muskatnuß |
| | Petersilie |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Chicorée in feine Streifen schneiden, davon eine Handvoll zurücklassen. Butter zerlassen und Speck- und Zwiebelwürfel darin anbräunen, Chicorée und fein gewürfelte Kartoffeln hinzugeben. Mit Brühe auffüllen, 20–30 Minuten leicht kochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. Legieren mit Eigelb. Bestreuen mit zurückgelassenem Chicorée und gehackter Petersilie.
Dazu: Getoastetes Weißbrot oder gebackenes Baguette.

## 7.11 Zucchinisuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Zucchini |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Basilikum |
| 2 Eßlöffel | Schweineschmalz |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 l | heißes Wasser |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 4 | Weißbrotscheiben |
| 1 Eßlöffel | Butter |
| 2 | Eier |
| 3 Eßlöffel | Parmesankäse, gerieben |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Zucchini waschen, Enden abschneiden und würfeln. Kräuter fein hacken. In einem Topf Schmalz und öl erhitzen, das Gemüse 10 Minuten bei milder Hitze anbraten. Mit heißem Wasser aufgießen. Gut abschmecken mit Salz und Pfeffer und zugedeckt langsam 20 Minuten kochen lassen.
Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden und in Butter goldgelb rösten. Eier mit Kräutern

und Käse gut verquirlen, kurz vor dem Anrichten unter die Suppe rühren. Brotwürfel auf vorgewärmte Teller geben und heiße Suppe darüber geben.

## 7.12 Suppe mit Nudeln und Bohnen (Pasta e Fagioli)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 125 g kleine | getrocknete rote Bohnen |
| 125 g kleine | getrocknete weiße Bohnen |
| 2 l | Wasser |
| 1 kleine | Sellerieknolle mit Grün (ca. 200 g) |
| 125 g | Möhren |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |

Außerdem:

| | |
|---|---|
| 125 g | Nudeln |
| 150 g | geräucherter durchwachsener Speck |
| 1 Bund | glatte Petersilie |

Für 4 Personen
500 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Bohnen über Nacht im Wasser einweichen. Wasser abgießen und die Bohnen mit 2 l Wasser zum Kochen bringen. Zirka 1 Stunde kochen. Sellerieknolle schälen und waschen. Das Grün feinschneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Alles nach 1 Stunde zufügen, pfeffern und eine weitere Stunde garen. Salzen. Nudeln zufügen und nach Packungsanweisung mitkochen. Speck in Streifen schneiden, anbraten und mit gehackter Petersilie zur Suppe geben.

## 7.13 Italienische Gemüsesuppe II (Minestrone di verdura)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 150 g | weiße oder rote Trockenbohnen |
| 100 g | durchwachsener Räucherspeck oder frischer Bauchspeck |
| 2 Stengel | Bleichsellerie |
| 2 | Möhren |
| 2 kleine | Zucchini |
| 3 | mehlige Kartoffeln |
| 1 mittelgroße | Zwiebel |
| 250 g | Tomaten |
| 5 Stengel | Petersilie |
| 1 | Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{4}$ Kopf | Wirsingkohl |
| einige Blättchen | Basilikum |
| einige Blättchen | Salbei |
| 1 Handvoll | kleine zarte Brechbohnen |
| 300 g | frische junge Erbsen oder |
| 1 | Fenchelknolle |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| 150 g | Spaghetti, Hörnchennudeln oder Reis |
| | Parmesankäse zum Bestreuen |

Zubereitung:
In Italien werden in den Sommermonaten frische weiße Bohnenkerne verwendet. Von diesen frischen Bohnenkernen braucht man 400 Gramm. Sie werden, im Gegensatz zu den Trockenbohnen, nicht eingeweicht und nicht vorgekocht. Die Trockenbohnen werden am Vorabend in kaltem Wasser eingeweicht und am nächsten Tag in leicht gesalzenem Wasser gargekocht. Der Speck wird in Würfel geschnitten, Bleichsellerie und geputzte Möhren in Scheibchen. Die Zucchini, die geschälten Kartoffeln und die Zwiebel schneidet man in Würfelchen. Die Tomaten werden gebrüht, abgezogen und ohne den harten Kern in Stückchen geschnitten. Petersilie und Knoblauchzehe hackt man fein, der Wirsingkohl wird in Streifen geschnitten, große Basilikumblätter ebenfalls. Die Brechbohnen werden ein- bis zweimal gebrochen, Erbsen enthülst, Fenchel feinstreifig aufgeschnitten.
Das Olivenöl mit den Speckwürfeln, Zwiebeln, gehacktem Knoblauch und Petersilie erhitzen, Basilikum und Salbei hinzufügen und 5 Minuten rösten lassen. Dann das vorbereitete Gemüse (ohne Tomaten, grüne Bohnen und Erbsen) in das Öl geben, mit $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufgießen und salzen. Die gekochten Bohnen hinzufügen und zugedeckt $1\frac{1}{2}$ Stunden kochen lassen. Die Tomatenstückchen und die Brechbohnen hinzufügen und eine weitere $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen. Dann erst Nudeln oder Reis an die Suppe geben sowie die jungen Erbschen. Nach 20 Minuten Kochzeit mit Salz abschmecken. Wenn die Suppe in die Teller gefüllt ist, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.
Je nach Region wird statt Speck oder zusätzlich zum Speck noch Schwarte oder ein Stückchen Schinken mitgekocht. Die Gemüse wechseln nach der Jahreszeit. Oft gehört auch ein scharfer Peperoncino — die kleine scharfe rote Pfefferschote — an den Minestrone. Die Einlage besteht im Norden Italiens häufig aus Reis, im Trentino und Friaul aus Graupen, im übrigen Titalien meistens aus Hörnchennudeln oder aus Spaghetti.
Der Minestrone wird in Italien häufig noch wesentlich länger gekocht, die hier angegebene Koch-

zeit reicht aber völlig aus, um den Geschmack von Gemüse und Kräutern voll zur Entfaltung zu bringen.

## 7.14 gelbe Paprikasuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | gelbe Paprika |
| 5–7 | Schalotten |
| etwa 120 g | Butter |
| 3 | gepreßte Knoblauchzehen |
| 5–8 mittlere | Kartoffeln |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Gemüsebrühe |
| 1 l | Wasser (für die Paprika) |

ergibt ca. 8–10 Teller

Zubereitung:
Paprika waschen, Weißes entfernen, in Würfel schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. In Butter zunächst die Schalotten weich dünsten, dann die Paprika dazu. Öfter wenden, bis die Paprika nicht mehr roh aussehen. Gewürze, Knoblauch und Wasser darauf. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem gesonderten Topf in reichlich Salzwasser weich kochen. Kartoffeln zu den Paprika geben und pürieren. Abschmecken.
Kalt servieren.

## 7.15 Kürbissuppe

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner | Hokkaido-Kürbis |
| 1 | Zwiebel gewürfelt |
| 1 Stück | Ingwer |
| 1–2 Zehen | Knoblauch |
| | Öl zum Dünsten |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Chiliflocken aus der Mühle (oder 1 frische Schote) |
| etwas | Zitronenabrieb |
| | Sojasoße |
| | Fischsoße |
| 1 Prise | Zucker |
| etwas | Balsamico-Essig |

geschäumte Milch:

| | |
|---|---|
| 1 Tasse | Milch |
| 1 Schuß | Sahne |
| | geriebener Ingwer (wenig) |

Zubereitung:
Kürbis mit Schale durchschneiden. Hokkaido hat sehr festes Fleisch. Kerne mit einem Eßlöffel ausräumen, Stiel und Krutzen abschneiden. Dann in Stücke schneiden.
Öl erhitzen, gewürfelte Zwiebel, Ingwer (zerkleinert) und zerkleinerten Knoblauch angehen lassen, aber nicht bräunen. Kürbisstücke dazugeben und knapp mit Wasser bedecken. Würzen mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken. Will man eine frische Chilischote nehmen, kocht man sie nicht mit, sondern gibt sie kurz vor Garende dazu.
20–25 Minuten weichkochen lassen. Pürieren und mit wenig Zitronenabrieb, Sojasoße, Fischsoße, Prise Zucker, etwas Balsamico-Essig abschmecken. Eventuell einen Schuß Sahne dazugeben, wenn man die geschäumte Milch weglassen will.
Geschäumte Milch mit Schuß Sahne und geriebenem Ingwer aufkochen, dann mit Pürierstab nur knapp unter die Oberfläche gehen, um dem Schaum zu erzeugen. Dann löffelweise auf die Kürbissuppe geben.

## 7.16 Cremesüppchen (mit Brokkoli-Blanchierwasser)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Zwiebeln, gewürfelt |
| 40 g | Butter |
| 40 g | Mehl |
| 30 g | geriebener Gouda |
| ca. $\frac{1}{2}$ l | Blanchierwasser vom Brokkoli |
| | schwarzer Pfeffer (aus der Mühle) |
| | Muskatnuß, gerieben |
| | Cayennepfeffer |
| | Worcestershiresoße |

Zubereitung:
Butter langsam zerlassen, Zwiebeln glasig dünsten, Mehl dazu. Alles gut vermischen, so daß Butter und Mehl zusammen sind. Dann aufgießen mit Blanchierwasser und ca. 20 Minuten köcheln lassen, Käse reingeben. Öfter mit dem Schneebesen rühren, eventuell Milch oder Wasser nachgießen, würzen. Salz braucht man meist nicht, da das Blanchierwasser salzig ist. Abschmecken.

## 7.17 Kartoffelsuppe mit Würstchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 2 mittlere | Möhren in Würfeln |
| $\frac{1}{2}$ Stange | Lauch in Ringen |
| 1 | TK-Packung gefrorenes Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie) |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| | Gemüsebrühe |
| 1 Teelöffel | getrockneter Majoran |
| 3–5 Zweige | frischer Majoran |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Petersilie |
| 1 Eßlöffel | Schweineschmalz |
| 1 dickere Scheibe | geräucherter, durchwachsener Speck in feinen Streifen |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, würfeln. Topf erhitzen, Schmalz rein und auf kleiner Stufe den Speck auslassen. Rausnehmen und Möhren und Lauch anrösten. Dann TK-Suppengemüse (in Scheiben getrennt) rein, andünsten. Speck und Schwarte wieder rein.
Kartoffelwürfel, 1 Teelöffel Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und getrockneter Majoran rein. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. 1 Kelle Kartoffeln rausheben, Schwarte rausnehmen, einen Pürierstab nehmen und im Topf pürieren. Abschmecken.
Geschnittene Würstchen rein und die Kelle gewürfelter Kartoffeln auf kleiner Flamme ziehen lassen für ca. 10 Minuten.
Frische Kräuter abspülen, trocken schütteln und hacken. Majoran rein, die Petersilie erst kurz vor dem Servieren. Abschmecken mit Zucker, Salz, Gemüsebrühe und Worcestershiresoße.
Wenn sehr viele Personen satt werden müssen, gibt es noch Pfannkuchen danach. Eventuell mit Obstkompott oder Apfelmus.

# Kapitel 8

# Spaghetti

## 8.1 Spaghetti Carbonara

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | lange Spaghetti (italienische) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | Eier |
| 2 Eßlöffel | süße Sahne |
| 70 g | geriebener Parmesankäse oder besser Gouda |
| 125 g | roher Schinken/Schinkenspeck |

Garzeit: 10 + 5 Minuten

Zubereitung:
Spaghetti in reichlich Salzwasser garen (8–10 Minuten). Eier mit der Sahne, Käse, Salz und Pfeffer verquirlen. Dann in Pfanne Olivenöl geben und zerpflückte Schinkenscheiben bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Spaghetti abgießen, gebratenen Schinken samt Öl und die Eier-Sahnemischung drübergießen und durchmischen, bis die Eier nicht mehr so flüssig sind. Dazu grünen Salat, Tomatensalat usw.

## 8.2 Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400–500 g | lange Spaghetti (italienische) |
| $\frac{1}{2}$-1 Teelöffel | Salz |
| 1 kg | frische reife Tomaten |
| oder 1–2 kleine Dosen | geschälte Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | getrockneter Oregano (Winter) |
| oder 1 Handvoll | frische Basilikumblätter (Sommer) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 40 g | geriebener Parmesan |

Zubereitung:
Tomaten brühen, Haut abziehen und in Stückchen schneiden. Dabei das gelbe harte Mark in der

Mitte zurücklassen (oder geschälte Tomaten ohne die Brühe klein schneiden). Gewürfelte Zwiebel und feingehackten Knoblauch in heißem Öl hellgelb rösten, Tomaten dazugeben. Trockenen Oregano (oder gehacktes frisches Basilikum) darüber streuen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, ab und an umrühren. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser garen (8–10 Minuten). Soße mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Servieren mit Parmesan. Dazu grüner Salat.
Variationen: **Spaghetti Bolognese** wird ähnlich zubereitet. Man brät allerdings etwa 200 g Hackfleisch ($\frac{1}{2}$ Rind und $\frac{1}{2}$ Schwein) bräunlich an und gibt dann die Soßenzutaten hinzu. Ich habe meistens noch ein kleines Lorbeerblatt mitgekocht. Bei Bedarf mit wenig Brühwürfel mitten in der Kochzeit (hier 5–10 Minuten länger) würzen.

## 8.3 Spaghetti al Pesto mit grünen Bohnen und Kartoffeln

Zutaten:

Pesto:

| | |
|---|---|
| 50 g | Parmesan oder Peccorino (Schafkäse) |
| 50 g | Knoblauch |
| 50 g | Pinienkerne |
| 50 g | Basilikumblätter |
| 3–4 Eßlöffel | Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |

Creme:

| | |
|---|---|
| 2–3 Eßlöffel | süße Sahne |
| 1–2 Eßlöffel | Nudelwasser |

Spaghetti:

| | |
|---|---|
| 250 g | Spaghetti |
| 250 g | Kartoffelscheiben roh |
| 250 g | frische Bohnen |
| | Jodsalz |

Garzeit: 5 + 11 Minuten

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln, Bohnen waschen und putzen. Spaghetti 8–11 Minuten kochen — siehe Packung. Bohnen blanchieren, Kartoffeln in Salzwasser blanchieren (ca. 3–5 Minuten kochen lassen). Garprobe machen, danach im Eiswasser abschrecken. Pesto-Zutaten in Mixer geben (Käse zerbröckeln) und pürieren. Pesto mit Creme-Zutaten mischen. Spaghetti abgießen und mit Bohnen und Kartoffeln mischen. Pesto und Creme daruntergeben.

## 8.4 Spinat-Spaghetti Carbonara

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | dünne Spaghetti |
| | Salz |
| 30–50 g | durchwachsener Bauchspeck in dünnen Scheiben |
| 1 | rote Zwiebel (oder eine junge weiße Zwiebel) |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1–2 Eßlöffel | Butter nach Belieben |
| 1–2 Knoblauchzehen | |
| 300 g | geputzte Spinatblätter |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| etwas | abgeriebene Zitronenschale |
| 2–3 | Eier |
| 2 Eßlöffel | frisch geriebener Parmesan |
| 1 Prise | Cayennepfeffer eventuell |

Für 2–3 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:
Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bißfest kochen.
In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne den in sehr feine Streifen geschnittenen Speck auslassen, die sehr fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen, etwas Öl und eventuell 1 Eßlöffel Butter auf mildem Feuer weich dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann die Hitze verstärken und die tropfnassen, frischen, unblanchierten Spinatblätter hinzugeben. Salzen und Pfeffern, mit Muskat und Zitronenschale würzen. Gut umwenden.
Die Eier zum Spinat in die heiße Pfanne geben, sogleich auch die tropfnassen, heißen Spaghetti, den geriebenen Käse sowie die restliche Butter.
Im Kontakt mit den heißen Spaghetti stocken die Eier und verbinden sich mit Käse und Butter zu einer cremigen Soße, die sich um die Nudeln schmiegt. Nicht mehr stehen lassen, sonst werden die Eier fest. Sofor in vorgewärmten Tellern servieren. Nach Belieben noch etwas frische Zitronenschale darüberreiben.
Getränk: Auch wenn die Oxalsäure hier durch die cremigen Eier gemildert wird — der erdige Geschmack von Spinat braucht einen herzhaftem Widerpart: beispielsweise einen klassischen Bordeaux. Es braucht kein großes Château zu sein, eine einfache, „bürgerliche“ Qualität (Cru bourgeois) reicht zu diesem Gericht durchaus — vielleicht auch von den Côtes de Castillon, oder, und dazu haben wir uns dieses Mal entschieden, ein Sangiovese die Romagna „Notturno“ von Drei Donà aus Forli (zwischen Bologna und Rimini gelegen).

## 8.5 Spaghetti al pesto (mit Knoblauch und Kräutern)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 Bund | frisches Basilikum |
| 3 Bund | frische Petersilie |
| 4–5 | Knoblauchzehen |
| 1 Eßlöffel | Pinienkerne |
| 8 Eßlöffel | frisch geriebener Parmesan |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 300–350 g | Spaghetti |

Für 4 Personen
Garzeit: 18 Minuten

Zubereitung:
Basilikum und Petersilie fein hacken, Knoblauch und Pinienkerne im Mörser zerstoßen oder alles zusammen im Mixer eines elektrischen Küchengeräts pürieren. Den frisch geriebenen Parmesankäse hinzugeben und mit so viel Öl verrühren, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti kochen und mit der Soße vermischen.

## 8.6 Spaghetti al pomodoro (mit Tomaten)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 große | feingewürfelte Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 große Dose | geschälte Tomaten |
| 1 Dose | Tomatenmark |
| 1 | Lorbeerblatt |
| $1\frac{1}{2}$ Teelöffel | Oregano |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 300–350 g | Spaghetti |
| 3 Eßlöffel | geriebener Parmesan |
| 3 Teelöffel | Butter oder Margarine |

Für 4 Personen
Garzeit: 12 Minuten

Zubereitung:
Zwiebelwürfel und feingehackten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzugeben. Würzen und auf kleiner Flamme 30 Minuten leicht kochen lassen. Je länger Sie die Soße kochen, desto kräftiger wird sie. Sollte die Soße zu dick werden, können Sie sie mit etwas Spaghettiwasser verdünnen. Die Spaghetti kochen, abtropfen lassen, die Soße daruntermischen und mit Parmesan und Butter servieren.

## 8.7 Sizilianische Spaghetti

Das Lieblingsgericht vieler Sizilianer! Und es ist so schnell gemacht.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Spaghetti |
| | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2–3 | Knoblauchzehen |
| 3 Eßlöffel | Semmelbrösel |
| 1 Handvoll | Petersilienblätter |
| 1 Dose | Ölsardinen (100–150 g Einwaage) |
| einige | Basilikumblätter |
| 1 Handvoll | Pinienkerne |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Zuerst das Nudelwasser aufsetzen, gut salzen. Die Pasta darin nach Vorschrift (zwischen 7–9 Minuten je nach Sorte — die genaue Garzeit steht auf der Packung) bißfest kochen.
Inzwischen die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch und die Pinienkerne hinzufügen, schließlich die Semmelbrösel regelrecht mitrösten — auf kräftigem Feuer. Die Petersilie fein gehackt hinzufügen sowie die grob zerkleinerten Sardinen hinzugeben. Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen, eventuell noch einen Schuß Nudelwasser angießen, falls die Pasta trocken wirkt. Das gehackte Basilikum darüberstreuen und unverzüglich zu Tisch bringen, solange die Semmelbrösel noch schön knusprig sind.
Getränk: ein kräftiger Weißwein, am besten aus Sizilien, ein Grillo etwa aus Westsizilien.

## 8.8 Gratinierte Spaghetti mit Brokkoli und Tomaten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 20 g | Weizenmehl |
| 125 ml | Milch |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Muskatnuß |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 400 g | Brokkoli |
| 200 g | Tomaten |
| 120 g | Spaghetti |
| 40 g | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Teelöffel | Öl |
| 20 g | Tomatenmark |
| | Basilikum |
| | Oregano |
| 20 g | geriebener Emmentaler |

Zubereitung:
Backofen auf 225° C vorheizen.
Mehl mit Milch mischen und mit dem Lorbeerblatt unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
Die Soße 3 Minuten ausquellen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten würfeln. Spaghetti kochen und kalt abschrecken, abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauch würfeln, in heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, Basilikum, Oregano und zerkleinerte Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mischen mit den Spaghetti und in eine gefettete Auflaufform füllen. Brokkoli darüber verteilen, mit der Soße überziehen und mit Käse bestreuen.
Im Backofen ca. 5 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen ist.
Dazu nach Belieben Steak oder Maissalat mit roten Zwiebeln.

# Kapitel 9

# Neues

## 9.1 grüne Paprika mit Fetafüllung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 größere | grüne Paprikaschoten |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 100 g | gewürfelter Schafkäse / Ziegenkäse / Kuhkäse |
| ca. 60 g | gewürfelte Brotrinde (1 große Scheibe) |
| $\frac{1}{2}$ | klein geschnittene Paprikaschote |
| 1–2 | klein geschnittene Schalotten |
| 1–2 | klein geschnittene Frühlingszwiebeln |

Würze:
- Cayennepfeffer
- edelsüßer Paprika
- Salz
- Pfeffer
- frische Oreganoblätter

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Schote halbieren (Deckel drauflassen, auch den Stielansatz), weißes und Kerngehäuse entfernen.
Paprika leicht vorgaren. Füllung vermengen und locker in die Schoten geben.
Auf ein Backblech setzen und 20 Minuten bei 200° C garen.

## 9.2 Gekochter Blumenkohl mit würziger Marinade

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Blumenkohlkopf und/oder |
| 1 | Romanescokopf |
| | Salz |
| 2–3 Eßlöffel | Zitronensaft |

Marinade:

| | |
|---|---|
| 4 | getrocknete Tomaten |
| 50 g | Pinienkerne |
| 1 | Schalotte |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3–4 Eßlöffel | Olivenöl |
| 4–6 | Anchovisfilets |
| 1 Tasse | schwarze Oliven |
| | Saft von 1 Zitrone |
| | Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | glatte Petersilie oder Basilikum |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Blumenkohl und Romanesco putzen: Die Blätter entfernen und den Strunk am unteren Ende kappen. Den Blumenkohl in eine Schüssel mit gut gesalzenem Wasser legen, das mit Zitronensaft gesäuert ist. Achtung: Den Romanesco dagegen auf keinen Fall mit Zitrone in Verbindung bringen, er färbt sich sonst beim Kochen grau! Die Rosen in wenig Salzwasser oder gleich über Dampf insgesamt ca. 10–15 Minuten garens (je nach Größe — der Strunk sollte sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen).
Für die *Marinade* die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser bedecken und einweichen. Pinienkerne in der trockenen Pfanne anrösten, die sehr fein gewürfelte Schalotte sowie den gehackten oder durchgepreßten Knoblauch hinzufügen. Mit einem Löffel Olivenöl benetzen. Die Anchovis darin zerdrücken, die grob zerkleinerten Oliven hinzufügen. Mit Zitronensaft ablöschen, Zitronenschale sowie die gewürfelten Tomaten unterrühren und einen guten Schuß Einweichwasser angießen. Die Marinade wenige Minuten leise schmurgeln, bis sich alles gut verbindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Am Ende die fein gehackte Petersilie (oder Basilikum) und das restliche Olivenöl unterrühren.
Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Topf in eine Schüssel heben. Den Romanesco immer kurz in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Mit der Marinade übergießen und durchziehen lassen. Dabei immer wieder erneut mit der Marinade beschöpfen. Den Blumenkohl lauwarm oder abgekühlt servieren und zum Schluß mit einem dünnen Faden Olivenöl überziehen.
*Beilage*: Als Vorspeise servieren, dann genügt frisches Weißbrot, mit dem man die Marinade aufwischen kann. Oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch und Ofenkartoffeln.
*Getränk*: ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel aus Sardinien, Sizilien oder Apulien. Oder, falls der Blumenkohl Beilage zum Fleisch ist, ein Rotwein, der das Fleisch begleitet.

## 9.3 Blumenkohlcremesüppchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| ca. 300–400 g | Blumenkohl (Stiele und Röschen) |
| | Zitronensaft |
| | Salz |
| ca. $\frac{1}{2}$ l | Hühnerbrühe oder Fleischbrühe |
| | Zitronenschale |
| 200 g | Sahne |
| | Muskatnuß |
| | Cayennepfeffer |
| 1 Spritzer | Worcestershiresoße |
| 2–3 große | Blumenkohlröschen |
| | Olivenöl zum Braten |

Petersilienöl:

| | |
|---|---|
| 1 Händchen voll | glatte Petersilienblätter |
| | Salz |
| ca. 100 ml | Olivenöl |

Für 4–6 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten, den Knoblauch zerquetschen und mitdünsten, schließlich die zerkleinerten Blumenkohlteile hinzufügen, mit Brühe auffüllen, salzen, Zitronensaft und ein Stück Zitronenschale hinzufügen. Zugedeckt leise etwa 30 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl absolut weich ist. Mit Sahne auffüllen und mit dem Pürierstab glatt mixen — Zitronenschale vorher herausfischen. Anschließend noch einmal kurz aufkochen.
Die Suppe mit Muskat, Worcestershiresoße, Cayennepfeffer und Zitronensaft frisch und herzhaft abschmecken. Die Blumenkohlröschen senkrecht in dünne Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, dabei salzen und pfeffern, mit einem Hauch Muskat würzen.
Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufschlagen. In tiefen Tellern oder in Suppentassen anrichten. In die Mitte ein, zwei Blumenkohlscheiben betten. Mit Klecksen von Petersilienöl garnieren: Dafür die Petersilienblätter mit einigen Krümeln Salz und Olivenöl im Mixbecher glatt mixen.
Tip: Das Petersilienöl bleibt einige Tage in einem Schraubglas im Kühlschrank frisch, wenn man die Blätter vor dem Mixen blanchiert.
Beilage: Hauchdünne Weißbrotscheiben (auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden) auf einem Backblech in 180° C heißen Backofen golden rösten.
Getränk: Eigentlich trinkt man zur Suppe nichts — sie ist Flüssigkeit genug. Es paßt jedoch sehr gut ein Sherry. Das kann entweder ein staubtrockener Fino sein oder sogar ein eher milder gereifter Amontillado. Es paßt auch ein (trockener) Marsala Secco!

## 9.4 Zimt-Pfannkuchen mit Blaubeer-Ragout

Zutaten:

Pfannkuchen:

| | |
|---|---|
| 2 große Eßlöffel | Weizenmehl gehäuft |
| 2 | Eier |
| $\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Eßlöffel | flüssige Butter |
| 180 ml | Milch |
| etwas | Zimt |
| kleiner Schuß | Rum |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 2 | Vanilleeiskugeln |
| | Mandelblättchen |
| | Pistazien |
| | Pfefferminze |
| | Puderzucker |

Blaubeer-Ragout:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{4}$ l | Rotwein |
| 200 g | Blaubeeren |
| 1–2 Eßlöffel | Zucker |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Rotwein erhitzen, leicht kochen und Zucker einrühren. Gewaschene Blaubeeren[1] darin garziehen und abkühlen lassen.
Zuerst das Weizenmehl mit dem Ei klumpenfrei verrühren, dann restliche Zutaten dazu. Teig sollte ziemlich flüssig sein! $\frac{3}{4}$ Schöpfkelle = 1 Pfannkuchen. Pfannkuchen in Butter bei mäßiger Hitze auf Stufe 1 ausbacken, falten ($\frac{1}{4}$). 1 Eiskugel Vanilleeis in die Öffnung geben. Dazu seitlich das Blaubeer-Ragout legen. Als Garnitur geröstete Mandelblättchen und gehackte Pistazien. Obenauf ein Blatt Pfefferminze und Puderzucker drüberstreuen.
Schmeckt am besten frisch, kalt nicht mehr so gut. Am besten eine beschichtete Pfanne nehmen.

[1] Vor dem Kauf probieren, ob lecker!

## 9.5 Blumenkohlauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Blumenkohlkopf |
| | Zitronensaft |
| | glatte Petersilie |
| 150–200 g | gekochter Schinken (in dicken Scheiben) oder roher Schinken, zerteilt |
| 150 g | frisch geriebener Käse (nach Belieben: Parmesan oder Peccorino; aber auch ein Edamer, Gouda oder Bergkäse) |
| 2–3 | Eier |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 1 Spritzer | Worcestershiresoße |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |

Für 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Den Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser kochen, allerdings nur ca. 4–5 Minuten garen. Herausheben, senkrecht in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine flache Gratinform schichten. Petersilie fein hacken, Schinken klein würfeln und beides mit dem Käse mischen. Über den Blumenkohl verteilen.
Eier und Milch sowie einen guten Schuß Blumenkohlwasser verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße würzen und über den Blumenkohl gießen. Im auf 200° C vorgeheizten Backofen eine knappe $\frac{1}{2}$ Stunde backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
Beilage: Es genügt eigentlich Brot, ein herzhaftes Bauernbrot. Man kann aber auch kross gebratene Würste dazu reichen oder ein Kotelett.
Tip: Um ihn gehaltvoller zu machen, kann man gewürfelte, gekochte Kartoffeln unter den Auflauf mischen oder auch gekochte Pasta (zum Beispiel Penne oder in Stücke gebrochene Maccaroni).
Getränk: ein frischer, junger Rotwein, ein Spätburgunder vom Kaiserstuhl, ein Chianti oder auch ein Beaujolais.

## 9.6 Lauchgratin

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | gekochte Nudeln (ob Band-, Röhren- oder Örchennudeln — nahezu jede Sorte ist geeignet) |
| 2–3 | Lauchstangen |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 100 g | geriebener Bergkäse |
| 1 Teelöffel | rosa Pfefferbeeren |
| 2 | Eier |
| 200 g | Sahne |
| | Butterflöckchen |

Für 2 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:
Die Nudeln sollten nicht zusammenkleben (damit sie das nicht tun, noch vor dem Erkalten mit etwas Olivenöl durchmischen).
Den Lauch putzen, schräg in feine Ringe schneiden (je nachdem, wie dick die Nudeln sind, entsprechend die Stärke anpassen). In einer großen Pfanne in der heißen Butter andünsten, bis sie glänzen und eine leuchtende Farbe angenommen haben. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Nudeln mischen, dabei auch den Bergkäse und die rosa Pfefferbeeren hinzufügen. In eine feuerfeste flache Auflaufform verteilen.
Eier und Sahne verquirlen und über das Gemisch verteilen, einige Butterflöckchen aufsetzen und im 200° C heißen Backofen (Umluft) etwa 15–20 Minuten (je nach Größe und Tiefe der Form) backen, bis alles brodelt und die Oberfläche zart gebräunt ist.
Tip: Hübsch ist es, für jeden eine eigene Portion in kleinen Förmchen zu backen.
Beilage: Natürlich gehört ein Salat dazu, möglichst aus verschiedenen Blättern, zum Beispiel Endivie, Radicchio, Romana und Chicorée. Man kann auch noch ganz klein geschnittenen, rohen Lauch untermischen.
Getränk: ein herzhafter, frischer Rotwein, etwa ein Gamay aus dem Waadtland oder ein Dolcetto aus Piemont. Wir haben dazu eine Beaujolais — der ja aus der Gamay-Rebe gekeltert wird — getrunken, der mit seiner Frucht bestens dazu paßte.

## 9.7 Gemüseauflauf mit Möhren, Kartoffeln und Blumenkohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500–600 g | Möhren |
| 4 große | Kartoffeln |
| 3 | Zwiebeln |
| 1 | Blumenkohl |
| 5 Scheiben | roher Schinken |
| 2 Becher | Sahne á 200 g |
| 3 | Eier |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Chiliflocken |
| 60 g | geriebener Parmesan |
| | Olivenöl |

Garzeit: 40 Minuten

Zubereitung:
Gemüse putzen, Möhren dünn in Scheiben schneiden. Kartoffeln in dickere Scheiben, Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben. Möhren in Pfanne mit Olivenöl dünsten, Zwiebeln in Scheiben dazu, salzen, pfeffern und Chiliflocken drüber geben mit einer Prise Zucker. Kartoffeln in Salzwasser angaren, Blumenkohl ebenso. Auflaufform einölen. Kartoffeln salzen, pfeffern und Muskatnuß drübergeben. Schinken in Streifen schneiden und mit etwas geriebenem Käse über die Kartoffeln geben. Darüber Blumenkohl legen. Sahne, Eier salzen, pfeffern, Chiliflocken und Muskatnuß dran sowie den Rest Parmesan und verquirlen. Alles über das Gemüse geben. Im Backofen bei 200° C 40 Minuten garen.

## 9.8 Hirsefrikadellen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Hirse |
| 1 | dicke Scheibe Sellerie |
| 1 große | Möhre (oder 2 kleine) |
| | Lauch (oder eine große Zwiebel) |
| 2 | Eier |
| 1 | Brötchen |
| 2 | Chilischoten |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Cayennepfeffer |
| | Chili getrocknet aus der Mühle |
| 1 kleines Stück | Ingwer |

Für 4–6 Personen
(12–13 Stücke)

Zubereitung:
Vorab die Hirse mit Salzwasser 15–20 Minuten kochen, abkühlen lassen. Brötchen einweichen, dann ausdrücken. Sellerie, Möhren, Lauch und Chilischoten putzen, dann sehr klein schneiden. Alles vermischen, 2 Eier und Gewürze dazugeben. Würzig abschmecken.
Öl in die Pfanne geben und ca. handtellergroße Frikadellen goldbraun braten.
Dazu gebratene Zucchinischeiben längs geschnitten in Olivenöl hellgelb gebraten, mit Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano, Knoblauch gewürzt und mit Tomatenscheiben geschichtet.

## 9.9 Zanderfilets mit Reisplätzchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Zanderfilets (teuer: 35 Euro/kg ?) |
| 3 | unbehandelte Orangen |
| 1 sehr dicker | Thymianbund (1 Topf ca.) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| ca. $\frac{1}{4}$ l | Sahne |
| $\frac{1}{4}$ l | Weißwein |
| | Butter |
| 2 Tassen | kalter gekochter Reis |
| 3–4 | Chilischoten |
| 1 | Eigelb |

Für 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:
Chilischoten in Scheiben schneiden, den Reis und Eigelb vermischen. Stehen lassen und salzen. Zander mit grobem Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Auflaufform ausbuttern. Orangen mit Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Form legen, darauf ein Bett aus Thymian. Zanderfilets obenauf legen. Sahne und Wein angießen. Alles in den Backofen 30–35 Minuten bei 200° C.
Reisplätzchen formen und in der Pfanne braten.

## 9.10 Tortiglioni alla Napoletana

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 350 g | Tortiglioni |
| 400 g | Tomaten |
| 80 g | geriebener Parmigiano-Reggiano-Käse |
| 1 | Pfefferschote (Chili) |
| 1 | Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{2}$ | Zwiebel |
| 8 | frische Thymianblätter |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl (extra vergine) (2 für Soße, 2 für Thymianöl) |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:
Die Zwiebel hacken und 2 Minuten mit 2 Eßlöffel Olivenöl leicht andünsten. Den Knoblauch und die Pfefferschote fein hacken, dazugeben und 2 Minuten dünsten. Dann die geschälten und gewürfelten Tomaten dazufügen, salzen und pfeffern und 7 Minuten weiterkochen. Die Thymianblätter zerhacken und mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Die Tortiglioni in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße anrichten. Mit dem Thymianöl und dem geriebenen Parmigiano-Reggiano-Käse garnieren.

## 9.11 Lauch-Carbonara

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | Frühstücksspeck |
| 1 Stange | Lauch |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Eßlöffel | Butter |
| 2 | Eigelbe |
| 100 g | Sahne |
| 50 g | Parmesan gerieben |
| 400 g | Spaghetti |

Zubereitung:
Nudeln nach Anweisung kochen. Speck fein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Speck darin auslassen. Lauch und Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitdünsten. 1 Eigelb und Sahne verrühren. Heiße Nudeln in der Speckmischung wenden und die Eiersahne unterheben. Topf sofort vom Herd ziehen, Pasta mit Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreut servieren.

## 9.12 Tomatensoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1–2 | Möhren |
| | Olivenöl |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Dose | geschälte Tomaten (kleine Dose) |
| 1 Dose | passierte Tomaten (Pizzatomaten) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Oregano |
| 1 kleines | Lorbeerblatt |

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:
Möhren schälen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Olivenöl in den Topf geben und fast heiß werden lassen, dann Möhren anrösten, dann die Zwiebel glasig dünsten. Die Dosen Tomaten dazu, alle Gewürze reingeben, umrühren und mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Danach Lorbeerblatt entfernen und mit einem Pürierstab die Soße glätten.
Für den großen Topf Tomatensoße als Vorrat:

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 5 Dosen | geschälte Tomaten |
| 5 Dosen | passierte Tomaten |
| 200 g | Gemüse (Lauch, Sellerie, Möhren) |
| 3 große | Zwiebeln |
| 6–8 | Knoblauchzehen |
| 3 kleine | Lorbeerblätter |
| 2 Teelöffel | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |
| 3 gehäufte Teelöffel | Gemüsebrühe |
| 2 gehäufte Teelöffel | Oregano |

## 9.13 Lachs in Lauchsoße mit grünen Nudeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Stange | Lauch |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | grüne Bandnudeln |
| einige | Stiele Estragon |
| einige | Stiele glatte Petersilie |
| 1 Eßlöffel | Rapsöl |
| 1 Teelöffel | Mehl |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 350 g | Lachsfilet ohne Haut |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 25 ml | Sahne |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, Schalotte fein würfeln.
Schalotte in Pfanne mit 1 Eßlöffel Rapsöl anschwitzen, Lauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten köcheln lassen.
Nudeln bißfest garen, Kräuter hacken.
Lachs in 3 cm große Stücke schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und in der Pfanne kurz anbraten.
Lauchsoße mit Sahne verfeinern, abschmecken. Lachswürfel zugeben und auf den Punkt garen.
Nudeln abschütten und mit den Kräutern mischen.
Anrichten und servieren.

## 9.14 Bandnudeln mit Gorgonzolasahne

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Bandnudeln |
| 400 ml | Sahne |
| 200 g | Gorgonzola |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 3–4 Eßlöffel | geriebener Parmesankäse |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Sahne in der Pfanne aufkochen, dann die Hitze reduzieren.
Gorgonzola in Stücke schneiden und in die Sahne geben. Umrühren und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit die Soße eindickt. Immer wieder gut umrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Soße über die Bandnudeln geben und etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen.

## 9.15 Lauch-Schnecken

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 300 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | Trockenhefe |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| $\frac{1}{8}$ l | Milch |
| 30 g | Butter |

Rest:

| | |
|---|---|
| 2 Stangen | Lauch |
| 60 g | durchwachsener Speck |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Aus den oben genannten Zutaten einen Hefeteig schlagen. 20 Minuten gehen lassen.
Lauch in feinen Stücken in gewürfeltem Speck goldbraun braten.
Teig zu 2 Rechtecken ausrollen. Lauchmasse darauf verteilen. Aufrollen. In 3 cm dicke Scheiben geschnitten in der Springform von 32 cm Ø 10 Minuten bei 75° C vorbacken, in 30 Minuten bei 220° C backen. Warm mit Käsesoße essen.

## 9.16 Fisch-Lauch-Gratin

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Lauch |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 4 | Tomaten |
| 800 g | Zanderfilet |
| 110 g | Butter |
| $\frac{1}{10}$ l | Weißwein (trocken) |
| $\frac{1}{4}$ l | Sahne |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| 200 g | Weichkäse mit Blauschimmel |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| | Saft einer Zitrone |

Für 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:
Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
Das Zanderfilet kurz waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm große Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen

und in Scheiben schneiden.
Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit 80 g Butter in einer tiefen Pfanne glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Sahne und Milch dazugeben, unter Rühren ebenfalls aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dann den gewürfelten Käse hinzufügen.
Eine mit der restlichen Butter gefettete Auflaufform abwechselnd mit Lauch, Fisch und Tomatenscheiben auslegen. Darüber zum Schluß gleichmäßig die Käsesahnesoße gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180° C 35 Minuten hellbraun backen.

## 9.17 Gefüllte Champignons

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10 große | Champignons (etwa 500 g) |
| 2–3 | Knoblauchzehen |
| 60 g | gehackte Mandeln |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Glas | Sardellenfilets (Einwaage 25 g) |
| 2 Eßlöffel | Weinbrand oder verdünnter Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone |
| 1 Eßlöffel | Öl |
| 5 Scheiben | Frühstücksspeck (Bacon) |

Für 5 Personen
230 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Champignonstiele herausdrehen und hacken. Mit zerdrücktem Knoblauch, Mandeln, gehackter Petersilie, abgespülten, kleingeschnittenen Sardellen und Weinbrand mischen. Pilze mit Zitronensaft und Öl bestreichen und die Füllung in die Öffnung häufen. Champignons auf ein Backblech setzen und mit halbierten Speckscheiben belegen. Unter dem Grill oder auf 250° C vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten überbacken. Heiß oder kalt servieren.

## 9.18 Crostini mit Leber- und Kaperncreme

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Baguettes |
| 100 g | Schinkenspeck |
| 150 g | Geflügelleber |
| 3–6 | Salbeiblätter |
| 40 g | Butter |
| 2 Eßlöffel | Wein |
| 1 gestrichener Eßlöffel | Mehl |
| 2 Eßlöffel | frisch geriebener Parmesankäse |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 2 Gläschen | Kapern (Einwaage 35 g) |
| 50 g | Pinienkerne |
| 2 Stiele | Petersilie |
| 2 Stiele | Oregano |
| 4 Eßlöffel | Öl |
| 1 kleiner Zweig | Rosmarin |

Für 5 Personen
490 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Von den Baguettes 20 schräge Scheiben abschneiden. Für die Lebercreme 40 g Schinkenspeck, Leber und 3 Salbeiblätter im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Leberpüree in der Hälfte der heißen Butter unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten. Erst Wein zugießen und untermischen, dann Mehl überstäuben und unter Rühren kurz weiterdünsten. Von der Kochstelle nehmen und Parmesan untermischen. Salzen, pfeffern und warm stellen.
Für die Kaperncreme abgespülte, abgetropfte Kapern, 40 g Pinienkerne, restlichen Schinkenspeck, Petersilien- und Oreganoblätter im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab des Handrührers zerkleinern. In restlicher Butter andünsten. Eventuell pfeffern, warm stellen. Restliche Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Brotscheiben in heißem Öl bei mittlerer Hitze in 2 Portionen von beiden Seiten hellbraun rösten.
Leber- und Kaperncreme auf jeweils die Hälfte der Brotscheiben verteilen. Auf einer Platte anrichten und mit Pinienkernen, Rosmarin und Salbeiblättern bestreuen.

## 9.19 Bohnenpüree mit Oliven

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | weiße Bohnen getrocknet |
| $\frac{3}{8}$ l | Brühe (Instant) |
| 1 Becher | Schlagsahne (250 g) |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 200 g | grüne Oliven und schwarze Oliven |

Für 8 Personen
300 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgetropfte Bohnen in der Brühe auf kleiner Hitze etwa 1 Stunde kochen. Mit der Brühe im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührgeräts pürieren. Mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mindestens 2 Stunden stehenlassen; das Püree quillt in dieser Zeit nach. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oliven belegt servieren. Dazu Bauernbrot.

## 9.20 Gebackene Senfeier in der Form

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 20 g | Butter oder Margarine |
| 80 g | mittelalter Goudakäse |
| 1 Becher | Schlagsahne (200 g) |
| 2 Eßlöffel | Senfpulver oder Senf |
| | Salz |
| 6 | Eier |
| 2 Stiele | Majoran oder glatte Petersilie |

Für 6 Personen
285 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Eine ofenfeste Form mit Fett austreichen und mit 2 Eßlöffel geriebenem Käse austreuen. Sahne mit Senfpulver und Käse (2 Eßlöffel zurücklassen) verschlagen. Salzen und in die Form gießen. Die Eier aufschlagen und in die Form gleiten lassen. Mit restlichem Käse bestreuen, mit Majoran belegen und in den Ofen schieben. Bei 180° C etwa 30 Minuten goldgelb backen.

## 9.21 Gebratene Champignons (Funghi in Padella)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | kleine Champignons |
| 125 g | Zwiebeln |
| 5 Eßlöffel | Öl |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| 1 kleiner Bund | Petersilie |
| einige Blättchen | Salbei |
| 4 Eßlöffel | Weißweinessig |

Für 4 Personen
170 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Pilze waschen, eventuell putzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Champignons im heißen

Öl ringsherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe anbraten. Mit Champignons mischen, würzen. Kräuter hacken und mit Essig dazugeben.

## 9.22 Gefülltes Gemüse (Verdura Ripiena)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Zwiebeln (á ca. 75 g) |
| | Salz |
| 1 | Aubergine (ca. 200 g) |
| 1 | rote Paprika (150 g) |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 Päckchen | Tiefkühlblattspinat (grob gehackt, 450 g) |
| 3 | Eigelb |
| 250 g | feiner Frischkäse oder Ricotta |
| 60 g | geriebener Parmesan (ca. 3 Eßlöffel) |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| | Oregano |

Außerdem:

| | |
|---|---|
| 40 g | Öl |
| 2 Eßlöffel | Paniermehl (ca. 30 g) |

Für 4 Personen
330 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zuerst für die Füllung den Spinat auftauen.
Zwiebeln schälen und in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Aubergine waschen, Stielenden abschneiden, in Scheiben schneiden. Die letzten 10 Minuten zu den Zwiebeln geben. Paprika putzen, waschen, vierteln.
Für die Füllung aufgetauten Spinat ausdrücken und mit den restlichen Füllungszutaten verrühren. Pikant abschmecken. Gemüse abtropfen lassen. Zwiebeln längs halbieren und bis zur Mitte einschneiden. Zwiebelschichten vorsichtig lösen und immer 2 ineinanderlegen. Vorbereitetes Gemüse mit der Füllung füllen und auf ein geöltes Backblech geben. Mit Paniermehl bestreuen und im Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

## 9.23 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | Hähnchenkeulen (á ca. 200 g) |
| 3 | Zitronen |
| 100 g | Butter |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 4 Eßlöffel | Speiseöl |
| 600 g | kleine Kartoffeln |
| 2 Eßlöffel | gehackter Rosmarin |

Für 4 Personen
Garzeit: 20+40+5 Minuten
775 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Elektrobackofen auf 200° C vorheizen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, halbieren und die Haut einschneiden. 1 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die restlichen Zitronen auspressen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, mit Zitronensaft verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen mit der Zitronen-Knoblauchbutter einpinseln. Öl im Schmortopf erhitzen, Keulen darin anbraten, Zitronenscheiben darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 40 Minuten backen. Zwischendurch mit der Butter weiter einpinseln, Kartoffeln waschen, restliche Zitronen-Knoblauchbutter in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin schwenken, mit Rosmarin und Salz würzen. 25 Minuten vor Ende der Backzeit Kartoffeln zu den Keulen geben, mitbacken. Mit Rosmarinkartoffeln und Rosmarinzweigen garniert servieren.

## 9.24 Apple-Peach

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | weißer Pfirsich |
| | Eiswürfel |
| | Zitronensaft |
| 2–3 | Minzeblättchen |
| etwas | Zucker |
| | naturtrüber Apfelsaft |

Für 1 Personen

Zubereitung:
Einen weißen Pfirsich schälen, in Stücke schneiden und mit einigen Eiswürfeln und einem Schuß Zitronensaft mixen. Dabei pro Pfirsich 2–3 Minzenblättchen mitmixen, nur wenn nötig etwas Zucker dazu. Mit einem guten (möglichst naturtrüben) Apfelsaft auffüllen. Mit Minzezweig dekorieren und in einem hohen Glas servieren.

## 9.25 Gefüllte Pfirsiche in Folie

Eines dieser herrlichen Rezepte, mit denen man seine Gäste verblüffen kann: sieht einfach umwerfend aus, schmeckt super, läßt sich prima vorbereiten und macht wirklich kaum Arbeit! Vor allem feste Pfirsiche sind hier bestens geeignet.

Zutaten:

Pro Person:

| | |
|---|---|
| 1 | schöner Pfirsich |
| | Butter für die Folie |
| 2–3 | Amaretti oder Cantucci (Mandelkekse) |
| etwas | Himbeerlikör |
| 1–2 Teelöffel | Himbeerkonfitüre |

Pistaziensoße für vier Personen:

| | |
|---|---|
| 50 g | ausgelöste Pistazienkerne |
| 1–2 Eßlöffel | Zucker |
| 200 g | Sahne |
| etwas | Zitronenschale (eventuell) |

Zubereitung:
Die Füllung ist schnell gemacht: Die Amaretti oder Mandelkekse zerbröseln, mit einigen Tropfen Himbeerlikör würzen und mit Himbeerkonfitüre vermischen.
Ein ausreichend großes Quadrat Alufolie (um den Pfirsich locker zu umhüllen) in der Mitte mit Butter bepinseln. Den Pfirsich halbieren, den Kern auslösen, stattdessen die Füllung in die Höhlung geben.
Den Pfirsich wieder zusammensetzen, auf die Alufolie setzen. Die Enden der Folie fassen und über dem Pfirsich hochschlagen, überall gut verschließen, es muß noch ein Luftraum über dem Pfirsich sein, es soll aber nichts auslaufen.
Das Paket in den 200° C heißen Ofen stellen, den Pfirsich etwa 15–20 Minuten garen. Wie lange das genau dauert, hängt von der Größe der Pfirsiche sowie von ihrem Reifegrad ab: je unreifer und fester, desto länger! Um festzustellen, ob der Pfirsich gar ist, einfach mit dem Messer einstechen. Wenn er richtig weich ist, ist er fertig.
Zum Servieren die Pfirsiche auspacken und auf Desserttellern anrichten — nach Belieben jetzt die Haut abziehen.
Dazu gibt es eine Pistaziensoße: Dafür die Pistazien mit dem Zucker im Zerhacker ganz fein pulverisieren. Mit der Sahne glatt rühren und wenn nötig mit Zitronenschale abschmecken.
Getränk: ein Rosenmuskateller aus Südtirol, ein herbsüßer, nach Rosen duftender rosafarbener Wein, oder ein milder, konzentrierter Muscat de Beaumes de Venise.

## 9.26 Aprikosenknödel

Klassisch sind Knödel aus Kartoffelteig, aus einem Topfenteig sind sie besonders zart. Seltener findet man die Knödel von einem Brandteig umhüllt, dabei sind sie besonders köstlich: weil hier die Teigschicht ungewöhnlich dünn ist und die Knödel extrem leicht sind.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12–15 | schöne, reife Aprikosen |
| 12–15 | Stücke Würfelzucker (braun oder weiß) |
| etwas | Zitronenlikör |

Brandteig:

| | |
|---|---|
| knapp 300 ml | Milch |
| 1 Prise | Salz |
| 30 g | Butter |
| 150 g | Mehl |
| 1 | Ei |

Außerdem:
Butterschmalz zum Frittieren
Aprikosensoße
Sowie:

| | |
|---|---|
| 75 g | geriebene Haselnüsse |
| 75 g | Semmelbrösel |
| 50 g | Butter |
| 2 Eßlöffel | Zucker |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Milch mit der Salzprise zum Kochen bringen, die Butter hinzufügen und, sobald sie geschmolzen ist, das Mehl mit Schwung hineinkippen. Sofort kräftig mit dem Kochlöffel rühren, bis sich die Masse wie ein Kloß vom Topfboden löst und dort einen dünnen Film hinterläßt. Vom Feuer ziehen, auskühlen lassen, bis man den Teig anfassen kann und erst dann das Ei einarbeiten. Jetzt muß der Teig weich sein und glänzen. Wenige Minuten stehen lassen, dann wird die Masse so steif, daß man sie gut formen kann.
Die Zuckerwürfel mit etwas Zitronenlikör tränken, die Aprikosen ensteinen und stattdessen ein Zuckerstück hineingeben. Kleine Portionen Teig abzupfen, auf dem Handteller flach drücken und die Aprikosen darin einwickeln.
Die so gefüllten Früchte gleichmäßig mit dem Teig umhüllen und außen schön glatt streichen. Man kann sie in Salzwasser in circa 8 Minuten gar sieden lassen, aber auch in Butterschmalz schwimmend frittieren, bis sie golden leuchten. Im letzterem Fall serviert man dazu „Marillenröster“ beziehungsweise „Aprikosensoße“ (siehe nächsten Abschnitt).
Die gekochten Aprikosenknödel bekommen einen duftenden Überzug aus gemahlenen Haselnüssen. Dafür die geriebenen Haselnüsse und Brösel in einer Pfanne in der Butter rösten, bis sie duften — dabei den Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Die Knödel abtropfen und in diesen Bröseln wälzen, bis sie rundum davon dünn überzogen sind.
Getränk: ein Sankt Magdalena aus Südtirol paßt gut dazu, vor allem, wenn er kühlschrankkalt ist.

## 9.27 Pêche Melba

Aus den eingemachten Pfirsichen ist im Handumdrehen dieses Dessert angerichtet, eines der berühmtesten der Welt. Der große französische Koch Auguste Escoffier hat es einst erfunden, als Hommage an die australische Sängerin Helen Porter Mitchell, die sich Nellie Melba nannte. Ein Klassiker unter den Desserts und in seiner Einfachheit immer noch absolut überzeugend. Wobei natürlich die Qualität des Pfirsichs ebenso entscheidend ist wie die des Himbeerpürees und des Vanilleeises. Und dann ist alles ganz einfach:

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | eingemachter Pfirsich |
| 1 Kugel | Vanilleeis |
| | Himbeermark |
| 1 Blättchen | Minze oder Melisse oder Basilikum |

Zubereitung:
Je einen eingemachten Pfirsich halbieren, die Haut abziehen, den Stein entfernen, stattdessen in die Höhlung eine Kugel Vanilleeis hineingeben. Am schönsten sieht es aus, wenn man den so

gefüllten Pfirsich mit der Wölbung nach unten auf Desserttellern oder, besser noch, in Dessertschalen anrichtet. Mit Himbeermark überziehen und mit einem Blättchen dekorieren: Klassisch ist Minze oder Melisse, originell und passend Basilikum. Schmeckt überwältigend gut!
Getränk: entweder eine fruchtige Riesling Spät- oder Auslese. Es kann auch ein eleganter Rotwein sein. Oder ein Glas Champagner — der paßt schließlich immer! Natürlich auch genauso gut ein Sekt.

## 9.28 Kullerpfirsich

Zubereitung:
Dafür braucht man zunächst einmal große Gläser: Richtige Kullerpfirsichgläser sehen aus wie Sektgläser für Riesen. Geräumige Rotweingläser eignen sich weniger, weil die Pfirsiche darin leider nicht so schön kullern. Der Pfirsich muß Platz haben, und die Gläser sollten sich wie Sekttulpen unten verjüngen.
In jedem Fall sollte man möglichst kleine reife Pfirsiche nehmen, die aromatischen weißen oder Weinbergpfirsiche (sie färben den Sekt schön rötlich) sind perfekt dafür. Sie werden mit einem Tuch abgerieben und dann rundherum mit einer Gabel mehrmals eingestochen.
Im Glas mit gut gekühltem Sekt übergießen. Nach wenigen Minuten beginnen die Pfirsiche, sich zu drehen, zuerst langsam, dann immer schneller, bis sie regelrecht kullern und ihrem Namen alle Ehre machen.
Natürlich darf man am Ende — das ist sogar erwünscht — den Pfirsich herausfischen und verspeisen. Er ist jetzt vollgesogen mit Sekt und macht ein bißchen beschwipst ...

## 9.29 Mangoldgemüse

Das grüne Blatt und die Stiele werden getrennt voneinander verarbeitet. Sie haben unterschiedliche Struktur, Textur und Biß, deshalb zunächst das Grundrezept für Mangoldblätter:
Wie vielseitig sich Mangold einsetzen läßt, kann man an diesem Grundrezept sehen. Vier Variationen, die jeweils den erdigen Grundgeschmack des Mangolds ganz unterschiedlich zur Geltung bringen. Und zwar mit den charakteristischen Zutaten verschiedener Gegenden der Welt.

Französisch: Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Zwiebeln |
| | Mangold |
| 1–2 | Thymianzweiglein |
| | Piment |

Zubereitung:
Fein gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten, Mangoldblätter in Streifen geschnitten dazugeben und zugedeckt gar dünsten. Ein, zwei Thymianzweiglein dazu (getrockneten Thymian vorher mit anbraten), pfeffern, salzen und mit zerdrücktem Piment (Allgewürz oder französisch „quatre epices“) würzen.

Mediteran oder italienisch: Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| etwas | Knoblauch |
| | Chili |
| 1–2 | Anchovis |
| | Mangold |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zitronenschale |

Zubereitung:
Zunächst in Olivenöl etwas Knoblauch andünsten, nach Belieben Chili dazu (frisch mit oder ohne Kerne, auch getrockneter Chili paßt, einfach zwischen den Fingerspitzen zerkrümeln). Dann ein, zwei Anchovis hinzufügen und mit dem Kochlöffel ein wenig zerdrücken. Zu diesem sogenannten „Soffritto“ die nur grob zerkleinerten Mangoldblätter geben. Langsam, im eigenen Saft möglichst, im offenen Topf schmurgeln lassen, bis alles zusammengefallen ist. Nur sparsam salzen (wegen der Anchovis), dafür gut pfeffern und eine Spur Zitronenschale hineinreiben. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisches aromatisches Olivenöl darüber.

Deutsch: Zutaten:
Speck
Zwiebeln
Petersilie
Mangold
Salz
Pfeffer
Muskatnuß

Zubereitung:
Speck sehr fein würfeln und auslassen, darin gehackte Zwiebeln und Petersilie andünsten, Mangoldblätter dazu, etwas salzen und pfeffern und mit Muskat abschmecken.

Chinesisch: Zutaten:
Knoblauch
Ingwer
Chili
Frühlingszwiebel
Erdnußöl
Sesamöl
Mangold
Salz
Zucker
Sojasoße
Reiswein oder weißer Burgunder

Zubereitung:
Fein gehackter Knoblauch, Ingwer, Chili und Frühlingszwiebel in (neutralem) Erdnußöl und einem kleinen Schuß Sesamöl anbraten, Mangoldblätter dazu, dieses Mal richtig braten, am besten im Wok, worin man genügend Platz zum Umwenden hat. Salzen und mit Zucker würzen. Mit

etwas Sojasoße und Reiswein oder weißen Burgunder ablöschen, nochmals unter Rühren aufkochen und sofort servieren.

So kann man Mangold immer wieder anders als Beilage servieren, zum gegrillten Kotelett, zur Bratwurst, zum gedämpften Fisch. So paßt er auch als Gemüsevorspeise aufs Büfett.
Getränk: ein runder, weicher Weißburgunder, zum Beispiel aus Baden, paßt eigentlich zu allen vier Zubereitungen.

## 9.30 Gratin von Mangoldstielen

Die dicken, breiten Stiele sind ein eigenes Gemüse. Unbedingt muß man die Stiele sorgsam putzen, dabei alle Fäden abziehen, wie bei Rhabarber. Dann schneidet man sie für unser Rezept längs in fingerdicke und höchstens fingerlange Streifen. In Zitronenwasser aufbewahren, dann werden die Streifen appetitlich weiß.
Als Grundrezept kann man sich merken: Diese Streifen in etwas Olivenöl andünsten, möglichst in einem flachen, weiten Topf, in dem sie viel Bodenkontakt haben und deshalb schön im Olivenöl schmurgeln können. Salzen, pfeffern und mit etwas Brühe besprenkeln, zugedeckt 10–20 Minuten dünsten — dann sind die Mangoldstiele zart, und man kann sie als eine fabelhafte Beilage servieren. Für unser Gratin braucht man jedoch noch mehr.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 800 g | Mangoldstiele |
| 1 | Zitrone |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| ca. $\frac{1}{8}$ l | Brühe |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 | weiße Zwiebel oder rote Zwiebel |
| 100 g | Speck in dünnen Scheiben |
| ca. 150 g | Scamorza (geräucherter Mozzarella) oder ein frischer Büffelmilchkäse |
| 50 g | Semmelbrösel |
| | abgeriebene Zitronenschale |
| 3–4 Stängel | Petersilie |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 4–5 Personen

Zubereitung:
Die Mangoldstiele wie oben beschrieben schälen und in Streifen schneiden, im Olivenöl andünsten, in dem bereits die sehr fein gewürfelte Zwiebel angeschwitzt wurde. Etwas Brühe angießen, salzen und pfeffern, zugedeckt knapp 10–20 Minuten dünsten. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache, feuerfeste Gratinform verteilen, dabei schön parallel legen — wie Spargel.
Speck in feine Streifchen schneiden und zwischen den Mangoldstielen verteilen, auch den in kleine Würfel geschnittenen Scamorza.
Dann Semmelbrösel, Zitronenschale und fein gehackte Petersilie mischen und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und im Ofen überbacken, bis der Käse schmilzt und alles brodelt.

Beilage: Weißbrot. Für richtige Fans sind aber auch Pellkartoffeln eine ideale Begleitung — damit kann man den Gemüsesaft schön auftunken.
Getränk: Dazu gibt es einen erfrischenden Weißwein.

## 9.31 Gerstenfrikadellen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Gerstenschrot |
| 40 g | Butter |
| 400 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 1 | Ei |
| 2 Eßlöffel | Vollkornsemmelbrösel |
| | Salz |
| | frischgemahlener Pfeffer |
| 4 Eßlöffel | Öl |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 2 | gelbe Paprikaschoten |
| $\frac{1}{8}$ l | Weißwein (ersatzweise Brühe) |
| 1 Zweig | Basilikum |

Für 4 Personen
Garzeit: 45 Minuten
470 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Gerste in 20 g heißer Butter andünsten. Brühe zugießen und 20 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Gerste ganz auskühlen lassen. Lauchzwiebelringe in restlicher Butter andünsten. Zusammen mit dem Ei und Semmelbrösel unter die Gerste rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 8 Frikadellen formen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten. Frikadellen warm stellen. Zwiebelviertel und kleine Paprikawürfel im Bratfett andünsten. Wein zugießen und 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen auf dem Gemüse anrichten. Mit Basilikum garnieren.

## 9.32 Graupen mit Brokkoli

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 150 g | Perlgraupen |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Möhren |
| 30 g | Butter |
| 300 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 | gelbe Paprikaschote |
| 2 | Tomaten |
| 500 g | Brokkoli |
| 2 Eßlöffel | Walnußöl |
| | Salz |
| | frischgemahlener Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 60 g | Greyerzerkäse |
| 3 Eßlöffel | Schlagsahne |

Für 3 Personen
Garzeit: 50 Minuten
505 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Graupen in 1 Liter Wasser aufkochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebel- und Möhrenwürfel in heißer Butter andünsten. Graupen und Brühe zugeben und 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und zu den Graupen geben. Weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, abziehen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in heißem Öl unter Rühren 10 Minuten dünsten. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Käse reiben. Die Hälfte davon mit der Sahne unter die Graupen rühren. Graupen und Brokkoli auf Portionstellern anrichten und mit dem restlichen Käse bestreuen.

## 9.33 Grünkernbratlinge

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 20 g | Butter oder Margarine |
| 250 g | Grünkernschrot |
| $\frac{1}{2}$ l | Gemüsebrühe (Instant) |
| 250 g | Möhren |
| 1 | Kohlrabi (250 g) |
| | Meersalz |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 | Eier |
| 60 g | Vollkornpaniermehl |
| | Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Sonnenblumenöl |

Für 4 Personen
430 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zwiebel schälen, hacken und in der Butter andünsten. Grünkernschrot zufügen und andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Inzwischen Möhren und Kohlrabi putzen, schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bißfest dünsten. Anschließend gut abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und mit den Eiern und dem Paniermehl unter den Grünkernteig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse unterheben. Mit nassen Händen Frikadellen formen und diese im heißen Öl braten.

## 9.34 Vegetarische Frikadellen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Grünkern |
| $\frac{1}{4}$ l | Gemüsebrühe |
| 1 | Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Schnittlauch |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Dill |
| 100 g | Magerquark |
| 50 g | gemahlene Haselnüsse |
| 1 | Eigelb |
| | Meersalz |
| | weißer Pfeffer |
| 2 Eßlöffel | Paniermehl |
| 25 g | Butter oder Margarine |
| 125 g | Kirschtomaten |
| 200 g | Brunnenkresse |
| 1 Becher | Schlagsahne |
| 2 | Eier |

Für 4 Personen
Garzeit: 45 Minuten
570 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Grünkern abspülen und über Nacht in $\frac{3}{8}$ l Wasser einweichen. Brühe angießen. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Grünkern abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln. Bis auf einige Stiele zum Garnieren fein hacken. Grünkern, Zwiebelwürfel und Kräuter in eine Schüssel geben. Den abgetropften Quark, Haselnüsse und Eigelb zufügen. Alles gut miteinander verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Grünkernmasse 4 große Bällchen formen, flachdrücken und in Pamiermehl wenden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 7 Minuten goldbraun braten. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren und kurz miterhitzen. Kresse putzen, waschen. Mit der Hälfte der Sahne pürieren. Eier im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Kressemus zufügen und so lange weiterschlagen, bis die Masse dicklich ist, abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen, unterheben. Frikadellen, Kirschtomaten und Kresseschaum anrichten.

## 9.35 Bruschetta

Zubereitung:
Bruschette sind nichts weiter als geröstete Brotscheiben, die mit Knoblauch abgerieben und mit Olivenöl beträufelt werden. Salz, ein bisschen Pfeffer — fertig ist ein wundervoller Leckerbissen. Man kann das beträufelte Brot noch garnieren und anreichern mit:

- Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt — oder einfach aus der Schale auf das Brot gerieben
- getrockneten Tomaten, eingeweicht und in Olivenöl mariniert
- Kräutern, zum Beispiel Basilikum, Rauke, Schnittlauch
- Oliven, entkernt und gehackt, eventuell mit Kapern, Petersilie und Sardellen vermischt
- Ziegenfrischkäse
- Puffbohnen, ausgebrochen und aus der dünnen inneren Haut gelöst
- Tapenade (Olivenpaste)

## 9.36 Mittelmeergemüse im Folienpaket

Wer sich darüber ärgert, daß die Gemüsescheiben, die man grillen will, immer durch den Rost fallen, der packe das Grillgemüse doch einfach in ein Päckchen. Das ist nicht nur pfiffig, sondern auch praktisch. Man kann sie fix und fertig vorbereiten, sogar bequem zum Picknick mitnehmen und legt sie dann nur noch auf den Rost.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4–6 | getrocknete Tomaten |
| 1 | weiße Zwiebel |
| 2 mittelgroße | Zucchini |
| 1 | Aubergine |
| 2 | feste Tomaten |
| 1 großer | Basilikumstrauß |
| 3–4 | Knoblauchzehen |
| 50 g | schwarze Oliven |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 4–5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | Thymianzweige |
| 1 | Rosmarinzweig |
| 200 g | ausgelöste rohe Garnelen |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser bedecken und $\frac{1}{2}$ Stunde einweichen. Zwiebel, Zucchini und Aubergine in zentimeterkleine Würfel schneiden. Tomaten häuten, entkernen,

das Fleisch ebenfalls würfeln. Alles in einer Schüssel mischen, die Basilikumblätter zerzupfen, Knoblauch feinst würfeln oder durch die Presse drücken. Oliven nach Belieben entsteinen, wenn sie klein sind, ruhig ganz lassen. Alles behutsam mischen, auch die getrockneten, inzwischen weichen Tomaten fein gehackt hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.
Die Kräuterblättchen abstreifen. Das Garnelenfleisch zentimetergroß würfeln und untermischen, dabei ebenfalls mit Salz und Pfeffer sowie mit einem guten Schuß Olivenöl würzen.
Pro Person ein ausreichend großes Quadrat Alufolie doppelt auslegen — die Kantenlänge sollte der Rollenbreite entsprechen. In der Mitte mit Öl einpinseln, darauf die vorbereitete Mischung häufen, auch die Garnelenwürfel dazwischen verteilen.
Die Folie hochnehmen und locker über der Füllung verschließen, so, daß nichts an der Seite herauslaufen kann — es wird sich beim Grillen ja Saft in dem Päckchen bilden!
Die Päckchen auf den Rost über der Glut setzen und etwa 20 Minuten grillen, gegen Ende der Garzeit kann man die Päckchen oben ein wenig öffnen, damit Flüssigkeit verdampfen kann.

## 9.37 Gepfefferte Bandnudeln mit Steinpilzen und Kräutern

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Bandnudeln |
| $\frac{1}{2}$ | rote Pfefferschote (Peperoncino) |
| 4 | Knoblauchzehen in Scheibchen |
| 100 ml | Olivenöl |
| 1 Eßlöffel | frische, fein gewiegte Petersilie |
| | Salz |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Den Knoblauch in Olivenöl leicht anrösten. Die Pfefferschote in kleine Ringchen schneiden und zum Knoblauch ins heiße Olivenöl geben. Aufpassen, daß nichts zu braun wird. Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen, absieben und heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben. Man kann die Nudeln auch zum Knoblauch in die Pfanne geben, mischen und dann anrichten. Der Peperoncino gibt dem Gericht eine pikante Note, aber wer nicht gern scharf ißt, kann ihn natürlich auch weglassen.

## 9.38 Hühnerpastete mit Kapern

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 350 g | gegartes Hühnerfleisch[2] |
| 2 kleine | Zwiebeln |
| $\frac{1}{2}$ Becher | Crème fraîche (100 g) |
| 1 Teelöffel | Senf |
| 1 Eßlöffel | abgetropfte Kapern |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Majoran (ersatzweise 1 Teelöffel getrockneter) |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| | Salz |

[2] z.B. Fleisch von der Hühnercremesuppe oder von fertigen Grillhähnchen

Für 6 Personen
145 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Fleisch im Blitzhacker oder im Mixer fein zerkleinern. Kleine Zwiebelwürfel, Crème fraîche, Senf, Kapern, und Majoranblättchen unterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu: Bauernbrot.

## 9.39 Hähnchenfilets in Petersilienhülle

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Hähnchenbrustfilets (500 g) |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 | Zitrone |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 | Eier |
| 3 Eßlöffel | Mehl |
| 2 Eßlöffel | Öl |
| 30 g | Butter oder Margarine |
| 150 g | Spinat |
| 3 Eßlöffel | Estragonessig |
| 1 Prise | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Radieschen |
| 5 Eßlöffel | Traubenkernöl |

Für 4 Personen
495 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gehackte Petersilie mit Eiern vermischen. Hähnchenfilets erst in Mehl, dann in der Eiermasse wenden. Öl und Butter erhitzen. Hähnchenfilets bei kleiner Hitze etwa 8 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und trockentupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und feingehackten Radieschen verrühren. Öl unterschlagen. Spinat auf Portionsteller verteilen. Mit der Marinade beträufeln. Hähnchenfilets darauf anrichten.

## 9.40 Grüne Lasagne

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 400 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 4 Teelöffel | Olivenöl |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 500 g | Spinat |
| 500 g | Ricottakäse (ersatzweise Schichtkäse) |
| 1 | Mozzarellakäse |
| 200 g | Champignons |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 Bund | Basilikum |
| 2 Bund | glatte Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone |
| 1–2 Eßlöffel | Instant-Brühe |
| | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 Becher | Schlagsahne (200 g) |
| | Mehl zum Ausrollen |
| | Fett für die Form |
| 1 Päckchen | Helle Soße Instant |
| $\frac{1}{4}$ l | Weißwein (ersatzweise Wasser) |
| 100 g | Cheddarkäse |

Für 8 Personen
765 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Für den Teig Mehl mit Eiern, Salz und Öl vermischen. Mit den Händen mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. In Klarsichtfolie verpackt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhenlassen. Inzwischen für die Füllung tropfnassen Spinat bei großer Hitze zusammenfallen lassen. Einmal aufkochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Grob hacken und mit Ricottakäse, Mozzarellawürfeln, Champignonscheiben, zerdrücktem Knoblauch und zerpflückten Kräutern mischen. Mit Zitronensaft, Instant-Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterrühren. Teig auf wenig Mehl oder mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten ausrollen. Eine ofenfeste Form fetten und Boden und Rand der Form mit Teig auslegen. Restlichen Teig und die Spinatfüllung abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht bildet eine Nudelplatte. Instant-Soße und Wein verrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Über die Lasagne gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. In den Backofen schieben, auf 200° C schalten und 1 Stunde backen.

## 9.41 Grüne Bandnudeln mit Lachs und Weinbrandsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | grüne Bandnudeln |
| | Salz |
| 1 Eßlöffel | Öl |
| 250 g | geräucherter Lachs oder Graved Lachs |
| $1\frac{1}{2}$ Becher | Crème double (etwa 200 g) |
| 4 Eßlöffel | Weinbrand |
| 1 Bund | Dill |
| 1–$1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Soßenbinder (Instant) |
| 1 Gläschen | Keta-Kaviar (40 g) |

Für 4 Personen
610 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Bandnudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser mit Öl 8 Minuten garen. Inzwischen Lachs in Streifen schneiden. Crème double und Weinbrand in einer Pfanne aufkochen. Feingeschnittenen Dill unterrühren. Mit Soßenbinder andicken. Abgetropfte Nudeln mit Lachs, Soße und Kaviar auf Tellern anrichten. Kurz vor dem Essen mischen.

## 9.42 Nudeln selber machen

Falls Sie's zum ersten Mal probieren wollen, hier ein ganz simples und absolut sicheres Grundrezept:
Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | Mehl (Type 405) |
| 1 | Ei |
| 1 Teelöffel | Öl |
| etwas | Salz |

Zubereitung:
Alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten, bis der Teig glänzt und geschmeidig ist. Zu trockener Teig wird mit ein paar Tropfen Öl elastischer, unter klebrig-feuchten noch etwas Mehl kneten. Mindestens 1 Stunde in Klarsichtfolie ruhenlassen. Noch mal durchkneten, auf wenig Mehl dünn ausrollen und zuschneiden. Dieses Rezept ergibt 150 g, also 1–2 Portionen, und kann vervielfacht werden. Kochzeit für frische Nudeln: je nach Dicke höchstens 5 Minuten!

## 9.43 Pesto

Basilikumsoße aus Ligurien: „Pesto alla genovese" wird kalt über die heißen Nudeln gegeben.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 5 Bund | Basilikum (etwa 100 g) |
| 50 g | Pinienkerne |
| 30 g | Parmesankäse |
| 30 g | Peccorino- oder Schafkäse |
| 3 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| 150 ml | Olivenöl |

Für 6 Personen
335 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Basilikum waschen und trockentupfen. Blätter grob hacken. Pinienkerne und Käse im Blitzhacker oder im Mixer fein zerhacken. Abgezogene Knoblauchzehen, Basilikum, Salz und Öl im Mixer

oder im Blitzhacker pürieren. Pinienkerne und Käse zugeben und 3 Sekunden durchmixen.

## 9.44 Rohe Tomatensoße

Leicht und sommerlich: Für diese rohe Soße brauchen Sie nicht mal den Herd einzuschalten.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Tomaten |
| 60 g | schwarze Oliven |
| 1 Bund | Basilikum |
| 4 | Sardellenfilets |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 50 ml | Olivenöl |
| | Salz |
| | grober Pfeffer aus dem Mörser |

Für 4 Personen
265 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und halbieren. Kerne herausdrücken. Oliven entsteinen. Tomaten, Oliven, Basilikumblätter und Sardellenfilets fein hacken. Mit zerdrücktem Knoblauch mischen. Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 9.45 Kalte Walnuß-Soße

In 5 Minuten fertig: eine kalte Soße aus pürierten Walnußkernen, Weißbrot, Majoran, Weinbrand.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 Scheiben | Weißbrot oder Toastbrot ohne Rinde |
| 150 ml | Brühe (Instant) |
| 100 g | Walnußkerne |
| 1 Bund | Majoran |
| 1 Becher | Schlagsahne |
| 2 Eßlöffel | Weinbrand (ersatzweise Traubensaft) |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 6 Personen
445 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Weißbrot würfeln und in Brühe einweichen. Walnußkerne im Blitzhacker fein mahlen. Majoranblätter abzupfen. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 9.46 Rohkostplatte

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | weißer Rettich |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 Stück | Knollensellerie (ca. 250 g) |
| 2 | Möhren |
| 2 | Zucchini |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 1 Bund | Radieschen |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 2 Becher | Naturjoghurt (á 150 g) |
| 2 Eßlöffel | Öl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Zitronensaft |
| 1 Bund | gemischte Kräuter |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) z.B. mit Distelöl und Weißweinessig |

## 9.47 Vinaigrette

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 Eßlöffel | Weinessig |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 6–8 Eßlöffel | gutes Öl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Weinessig mit Salz, Zucker und Pfeffer so lange verrühren, bis sich Salz und Zucker vollkommen aufgelöst haben.
Gutes Öl (die Menge richtet sich nach Geschmack und Säure des Essigs) langsam, in dünnem Strahl zugießen. Wichtig: Dabei immerzu weiterrühren.
Die fertige Vinaigrette sollte ganz cremig sein. Erst dann weitere Zutaten unterrühren. Größere Mengen am besten im Mixer oder mit dem Pürierstab zubereiten. Die Zutaten reichen zum Anmachen einer großen Schüssel Salat für 4 Personen.

## 9.48 Teigtaschen mit Tomatensoße (Pansoti con Salsa di Pomodori)

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 200 g | Mehl |
| 100 ml | Weißwein |
| 50 ml | Wasser |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 Paket | tiefgefrorener Blattspinat (300 g) |
| 250 g | feiner Frischkäse oder Ricotta |
| 1 | Ei |
| 75 g | geriebener Parmesan |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Soße:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | Tomaten (500 g Abtropfgewicht) |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Zwiebel (50 g) |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 2 Eßlöffel | Öl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zucker |

Außerdem:

| | |
|---|---|
| 1 Bund | Thymian (eventuell) |
| 50 g | Parmesan |

Für 4 Personen
680 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zuerst für die Füllung den Spinat auftauen. Für den Nudelteig alle Zutaten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Kalt stellen. Den aufgetauten Spinat kleinschneiden, ausdrücken und mit restlichen Zutaten mischen. Für die Soße Tomaten grob zerkleinern. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie und Rosmarin feinhacken. Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Tomaten und restliche Zutaten zugeben, ca. 15 Minuten einkochen. Abschmecken. Teig in 6 Teile teilen, nacheinander zu Streifen ausrollen (8 cm Breite und 48 cm Länge). Die Streifen in 6 Quadrate schneiden, in jedes Quadrat 1 Teelöffel Füllung geben, den Teig zu Dreiecken übereinanderklappen. Zusammendrücken. Teigtaschen in leicht gesalzenem Wasser mit 1 Eßlöffel Öl ca 3–4 Minuten ziehen lassen. Mit der Tomatensoße anrichten. Eventuell mit Thymianblättchen und Parmesan servieren.

## 9.49 Zahnbrasse mit Rosmarin (Dentice al Rosmarino)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Zahnbrassen oder |
| 1 | Rotbarsch (ca. 1 kg) |
| | Essig |
| | Salz |
| 1 kleiner Zweig | Lorbeerblätter |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 | Zitrone |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 3–4 Teelöffel | Balsamico-Essig (Aceto-Balsamico) oder Rotweinessig |

Für 4 Personen

270 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Fisch waschen und säuern. Salzen. In eine feuerfeste Form geben. Gewürzzutaten, Zitronenscheiben und Olivenöl darübergeben. Mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten dünsten. Tranchieren und mit Balsam-Essig beträufeln.
Mit Salzkartoffeln und gemischtem Salat servieren.

## 9.50 Eierspeise mit Brokkoli

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Brokkoli |
| 6 | Eier |
| 1 Bund | Petersilie |
| 50 g | Reibekäse |
| | Muskatnuß |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zucker |
| | edelsüßer Paprika |
| 50 g | Margarine |

Zubereitung:
Wenn man die Brokkoliköpfe gewaschen hat, schneidet man die Stiele in dünne Scheiben und zerteilt die Röschen. Man gart das Gemüse in wenig Salzwasser (das dauert knapp eine Viertelstunde) und läßt es dann abtropfen. Inzwischen verquirlt man die Eier, mischt die fein gehackte Petersilie und den Reibekäse drunter und würzt die Masse kräftig mit Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika. Dann läßt man in der Pfanne die Margarine heiß werden, verteilt das Gemüse darin und gießt die Eiermasse drüber. Das Ganze wird wie ein Omelett gebacken und zusammengeklappt. Wer mag, kann Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei dazu servieren. Nötig ist das aber nicht. Denn so ein Omelett sättigt sehr gut.

## 9.51 Brokkoli in Hollandaise

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Brokkoli |
| 40 g | Margarine |
| 40 g | Mehl |
| 1 | Eigelb |
| 3 Eßlöffel | süße Sahne |
| | Salz |
| | Zucker |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |

Zubereitung:
In $\frac{1}{2}$ l Salzwasser läßt man die gewaschenen und zerkleinerten Brokkoli etwa 15 Minuten garen. Während sie abtropfen, läßt man die Margarine heiß werden und schwitzt darin das Mehl an. Zum

Ablöschen (ständig dabei rühren!) nimmt man ein wenig Brokkoliwasser. Zum Schluß legiert man die Soße mit Eigelb und Sahne und gießt sie über das Gemüse. Lecker schmecken dazu gekochter Fisch und Salzkartoffeln.

## 9.52 Brokkoli auf Italienisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Brokkoli |
| 50 g | Margarine |
| $\frac{1}{8}$ l | Fleischbrühe (Würfel) |
| $\frac{1}{8}$ l | süße Sahne |
| | Salz |
| | Zucker |
| | Pfeffer |
| 75 g | Mandelblättchen |

Zubereitung:
Man verliest und wäscht die Brokkoli und zerteilt Stiele und Röschen. Im heißen Fett brät man sie kurz an, gießt Brühe und Sahne dazu und läßt alles 15 Minuten garen. Das Gemüse wird mit Salz, Zucker und Pfeffer abgeschmeckt und vorm Servieren mit den Mandelblättchen bestreut, die man ohne Fett in der Pfanne bei ständigem Rühren hellbraun geröstet hat. Schmeckt zu Kotelett oder Kalbsschnitzel und Kartoffeln.

## 9.53 Hähnchenbrust mit grüner Soße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Hähnchenbrustfilet (150 g) |
| 1 Tasse | Brühe (Instant) |
| 1 Tasse | Wasser |
| | Zitronensaft |
| | Lorbeerblatt |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 1 | Möhre (100 g) |
| 1–2 Stangen | Staudensellerie (50 g) |
| 1 mittelgroße | Kartoffel |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |

grüne Soße:

| | |
|---|---|
| 1 Teelöffel | Sardellenpaste |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Petersilie |
| | Schnittlauch |
| 3 Teelöffel | Kapern |
| $\frac{1}{2}$ Scheibe | Flachknäckebrot |
| $1\frac{1}{2}$ Teelöffel | Olivenöl |

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Brühe, Wasser, Zitronensaft und Lorbeerblatt langsam zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und in fingerlange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit den Kartoffelstücken in die kochende Brühe geben. Nach 10 Minuten das restliche Gemüse hinzufügen und weitere 15 Minuten lang im geschlossenen Topf auf niedriger Wärmestufe garen. Alles in einem tiefen Teller anrichten. Die Brühe etwas einkochen und über Fleisch und Gemüse schöpfen. Die Hähnchenbrust mit der grünen Soße bestreichen: Alle Zutaten mit einem Wiegemesser oder im Blitzhacker zerkleinern und mit dem Olivenöl verrühren. (Wer den leichten Fischgeschmack der Sardellenpaste nicht mag, salzt etwas stärker.)

## 9.54 Minestrone

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 70 g | Zucchini (1 Stück) |
| 50 g | Champignons |
| 1 | Möhre (35 g) |
| 1 Stange | Staudensellerie (30 g) |
| 50 g | weiße Bohnen (aus der Dose) |
| 30 g | Nudeln |
| $\frac{3}{8}$ l | klare Gemüsebrühe |
| 2 | Tomaten (100 g) |
| 1 Teelöffel | geriebener Parmesankäse |

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Das Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen und abziehen. Grob zerkleinern und die Kerne entfernen. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Nudeln (Spaghetti in Stücke brechen), Möhren, Zucchini und Staudensellerie 5 Minuten aufkochen. Dann die abgetropften Bohnen, Champignons und Tomatenstücke hinzufügen. Alles eine Minute lang weiterköcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse darüberstreuen.

## 9.55 Käse-Tomaten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 | Tomaten (300 g) |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 50 g | Schafkäse |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | frisches Basilikum |
| 1 Teelöffel | Kapern |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Scheiben | Meterbrot |

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Von den Tomaten einen kleinen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und die Tomaten umgedreht abtropfen lassen. Für die Füllung die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und den Schafkäse fein zerbröckeln. Mit durchgepreßter Knoblauchzehe, feingehacktem Basilikum, Kapern und Pfeffer aus der Mühle vermischen. Die Tomaten füllen und nebeneinander in eine kleine Gratinform setzen. Im Backofen bei 200° C 20 Minuten backen. Dazu gibt's 2 Scheiben Meterbrot.

## 9.56 Gebratene Seelachs-Filets mit Kartoffel-Pilz-Auflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Kartoffeln |
| 25 g | Butter |
| 750 g | Champignons |
| 200 g | Schlagsahne |
| 50 g | geriebener Hartkäse aus Italien |
| | Jodsalz |
| | Pfeffer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 8 | Alaska-Seelachs-Filets |
| | Paprikapulver scharf |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl mit Gewürzeinlage Oregano |

Für 4 Personen
Garzeit: 55 Minuten

Zubereitung:
Backofen auf 180° C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine ofenfeste Form buttern, Kartoffel- und Champignonscheiben hineinschichten. Sahne und Hartkäse verrühren, salzen, pfeffern, über den Auflauf gießen. 30–40 Minuten im Ofen backen.
Knoblauch schälen und fein hacken. Die aufgetauten Alaska-Seelachs-Filets trockentupfen, dann mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Oregano-Olivenöl erhitzen und die Seelachs-Filets etwa 3 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig wenden.
Die Fischfilets mit dem Kartoffel-Pilz-Auflauf anrichten und mit dem restlichen heißen Oregano-Olivenöl beträufeln.

# Kapitel 10

# Salate

## 10.1 Endiviensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | Endiviensalat |

Essig/Ölsoße:

| | |
|---|---|
| etwas | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 1 | kleine Zwiebel |
| ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Senf |
| etwas | Essigessenz mit **heißem** Wasser |
| 1 Eßloffel | Öl |

Senf/Sahnesoße:

| | |
|---|---|
| etwas | Salz, Pfeffer, Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Senf |
| $\frac{1}{2}$ Becher | süße Sahne (100g) |

Zubereitung:
Festen knackigen Kopf auswählen, Inneres des Kopfes ansehen. Äußere Blätter und alles vergilbte wegschneiden. Kleine Bündel vom Kopf abtrennen. Auf Küchenbrett in feine Streifen schneiden. Dabei das untere Ende der Blätter wegschneiden (ca. 1,5 cm). Die Streifen in reichlich Wasser waschen, mindestens zweimal. Meistens dreimal nötig. Gut abtropfen lassen. Am Besten den Salat schon 2 Stunden vor dem Essen gewaschen stehen haben.
Essig/Ölsoße : Zwiebel schälen, fein würfeln, Salz, Pfeffer und Zucker dazu. Darauf heißes Essigwasser, verrühren. Am Schluß das Öl zugeben. Abschmecken und in die warme Soße den relativ trockenen Endiviensalat geben (Hat man eine Bratensoße, dann hiervon 2–3 Eßlöffel über den Salat geben). Den Salat mindestens 30 Minuten vor dem Essen in der Soße ziehen lassen.
Senf-Sahne-Soße: Salz, Pfeffer, Zucker in die Schüssel geben, Senf dazu. Alles sorgfältig zu einer Masse verrühren. Dann die Sahne dazurühren. Trockenen Salat etwa 5–10 Minuten vor dem Essen dazugeben. Gibt man zu nassen Salat in die Soße, schmeckt die Soße zu schwach und fad. Also immer gut abtropfen lassen. Wenn möglich in Geschirrtuch schleudern oder in Salatschleuder oder über längeren Zeitraum in einem Durchschlag.
Variationen (bei Essig/Ölsoße): Maiskörner aus der Dose zugeben
ODER frische Orangenstücke (Haut der Orangenspalten entfernen)
ODER Radieschenscheiben
ODER hartgekochte Eiviertel
ODER Tomatenvierteln
oder eigene Varianten ausprobieren. Man kann auch Friséesalat nehmen, dann besser die Soße statt mit Essig mit Zitronensaft zubereiten. Lollo-Rosso, Eichblattsalat werden ebenso zubereitet.

## 10.2 Kopfsalat (auch Schnittsalat)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | grüner Kopfsalat |
| 1 | Soße wie Essigöl (Endiviensalat) |

Zubereitung:
Möglichst keinen Treibhaussalat kaufen, da nitratbelastet. Schmeckt auch nicht so gut. Am besten den schmutzigeren und rauhblättrigeren Freilandsalat. Äußere Blätter entfernen, wenn nicht verwendbar. Salat vorsichtig waschen in reichlich Wasser. Dabei Salat nicht drücken. Locker in Durchschlag geben. Am besten in Salatschleuder trocknen. Soße wie die Essig-Öl-Soße bei Endiviensalat zubereiten, nur nimmt man statt des Essigs hier Zitronensaft. Den Salat gibt man direkt vor dem Auftragen erst in die Soße. Er wird schnell unansehnlich in einer Soße.
Varianten: Radieschenscheiben
Maiskörner
Gurkenscheiben
Tomatenscheiben oder -Viertel
Oliven schwarze, grüne

## 10.3 Feldsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 200–300 g | Feldsalat |
| | Soße wie Endiviensalat |

Zubereitung:
Feldsalat gibt es typischerweise im Winter. Ich ziehe die kleinblättrigere und dunklere Sorte vor, da sie nicht so schnell „schlapp“ macht. Die Pflanze sieht büschelig aus und besitzt noch ihre Wurzel, teils hängen dort Erdreste, Sand etc. Die Wurzel und welke Teile entfernt man Stück für Stück (kann länger dauern, je nach Verschmutzung und Abfallgrad) und wäscht dann den Salat sehr vorsichtig in viel Wasser. In den Durchschlag geben und ab und zu Wasser abschütteln, aber Salat nicht schleudern. Soße wie bei Endivien als Essig-Öl-Soße machen, nur statt des Essigs hier Zitrone nehmen.
Varianten: geschälte Walnußkerne
hartgekochte Eischeiben oder Viertel

## 10.4 Gurkensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Schlangengurke |
| | Essig-Öl-Soße wie beim Endiviensalat (Seite 145) |
| 1 | Knoblauchzehe |

Zubereitung:
Gurke vom Blütenansatz zum Stielende hin schälen (da die Gurke sonst bitter werden kann, früher war es jedenfalls immer so). Gurke hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Soße wie bei

Endivien zubereiten, Knoblauch klein hacken und dazugeben, pfeffern. Man kann auch statt Essig Zitronensaft nehmen. Kurz vor dem Servieren mischen.
Varianten: mit grünem Salat mischen
mit Tomatenstücken mischen
mit Sahne und Dill

## 10.5 Eisbergsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | Eisbergsalat |
| | Soße wie bei Endivien (Seite 145) |

Zubereitung:
Eisbergsalat gibt es meist im Winter. Kann man länger im Kühlschrank verwahren und man muß nicht gleich den ganzen Kopf aufbrauchen. Blätter ablösen, in Stücke reißen und 1 mal waschen. Abtropfen lassen, schleudern. Schmeckt gut mit Sahnesoße. Hält sich darin auch einige Zeit.

## 10.6 Tomatensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | feste, rote Tomaten |
| 1 Zehe | Knoblauch (oder mehr) |
| 2–3 Eßlöffel | Olivenöl |
| etwas | Oregano |
| und/oder etwas | Basilikum |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| ODER | Soße wie Essig-Öl-Soße bei Endivien (Seite 145) |

Zubereitung:
Tomaten säubern und in Scheiben oder Viertel/Achtel teilen. mit Soße mischen. Kann man auch etwas stehen lassen, also schon länger vor dem Servieren mischen.
Varianten: mit grünem Salat
mit Gurken
mit schwarzen Oliven und Schaf/Ziegenkäse
mit Zwiebelringen

## 10.7 Nudelsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | Hörnchennudeln |
| $\frac{1}{2}$ Ring | Fleischwurst mit Knoblauch |
| mehrere | Gewürzgurken |
| einige Eßlöffel | Salatmayonnaise (THOMY, NADLER) |

Zubereitung:
Nudeln in Salzwasser garen, abgießen. Fleischwurst längs in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, dann in Streifen, dann in Würfel. Gewürzgurken genauso. Man nimmt etwas weniger Gewürzgurke als Fleischwurst. Fleischwurst und Gewürzgurke mit Mayonnaise mischen. Ergibt FLEISCHSALAT. Entweder man teilt jetzt Fleischsalat ab (meistens) und den Rest mischt man mit den abgekühlten Nudeln oder man gibt alles zusammen.

## 10.8 Hühnersalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 300 g | gekochtes Huhn/Hähnchen |
| oder 500 g | Hühnerklein gefroren (billig) |
| kl. Dose | Spargelabschnitte |
| oder gr. Dose | ganzer Spargel teilweise |
| kl. Dose | Ananasstücke |
| einige Eßlöffel | Salatmayonnaise (THOMY, NADLER) |

Zubereitung:
Huhn kochen, Haut und Knochen entfernen oder fertig gegartes Stück Huhn/Hähnchen verwenden. Weißes Hühnerfleisch zerteilen in mundgerechte Happen. Spargel in Stücken von etwa 3–4 cm Länge beigeben, ebenso Ananas und einige Eßlöffel Salatmayonnaise. Durchmischen und ziehen lassen. Kühl stellen.

## 10.9 Brüsseler Weintraubensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | blaue Weintrauben |
| 1 Dose | Ananas |
| 100 g | Gouda |
| | Zitronensaft |
| 1 | Chicorée |
| 100 g | Mandelstifte |
| | Butter |

Zubereitung:
Trauben halbieren und entkernen, Ananas zerkleinern, Gouda in Stifte schneiden. Chicorée ganz fein schneiden. Butter in Pfanne geben und darin die Mandelstifte anrösten. Alles unterheben und abschmecken.

## 10.10 Rettich-Apfel-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großer | weißer Rettich |
| 2 große | Äpfel |
| 1 | Apfelsine |
| 1 | Zitrone |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Teelöffel | Honig |

Zubereitung:
Rettich und geschälte Äpfel fein raspeln, Apfelsine schälen und klein schneiden, Zitrone pressen. Zutaten würzen mit Salz und Honig. Gut mischen und ziehen lassen.

## 10.11 Frischer Krautsalat mit Chinakohl

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | Chinakohl in sehr feinen Streifen |
| 1 Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| ca. 3–4 Eßlöffel | Apfelessig |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | Schalotten oder Frühlingszwiebeln |
| 100 g | durchwachsener Speck fein gewürfelt |
| 1 Teelöffel | Kümmel |

Zubereitung:
Chinakohl in feine Streifen schneiden, In einer großen Schüssel mit Salz bestreuen und leicht durchkneten. Den Saft, der dabei entsteht, abgießen. Dann Essig und Öl sowie Pfeffer hinzufügen. Zum Schluß nach Geschmack die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln mit Grün oder die fein gewürfelten Schalotten untermischen. Den Speck in winzige Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne anrösten, den Kümmel hinzufügen und über den Salat verteilen.
Dazu: Käsekartoffeln (siehe Seite 30)

## 10.12 Eisbergsalat mit Honigmelone, Trauben und Gurke

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner | Eisbergsalat |
| 250 g | grüne Weintrauben |
| 1 kleine | Honigmelone |
| 1 | Lauchzwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Schnittlauch |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1 Prise | Zucker |
| 5 Eßlöffel | Sonnenblumenöl |
| 4 Eßlöffel | Essig |
| 4 Eßlöffel | Beerenkonfitüre |
| 2 Eßlöffel | Sonnenblumenkerne |
| | weißer Pfeffer |
| | Salz |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Vom Salat äußere Blätter entfernen, Salatkopf vierteln und in dünne Streifen schneiden. Melone halbieren, Kerne entfernen, kleine Kugeln ausstechen. Gurke halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Lauchzwiebel und Schnittlauch waschen und putzen, danach in Ringe schneiden. Die Zutaten vermischen.
Dressing: Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, Öl, Essig, Beerenkonfitüre zur glatten Soße verrühren und über den Salat verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
Dazu: Knuspriges Weißbrot.

## 10.13 Chinakohl-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Chinakohl in Streifen |
| 1 Dose | rote Bohnen |
| 1 Dose | Mais |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| etwas | Zucker |
| viel | Balsamico-Essig |
| | Öl |

Zubereitung:
Chinakohl in Streifen schneiden, Topf und Öl erhitzen und Kohl andünsten, leicht bräunen. Die Dose Bohnen heiß abspülen, Mais abgießen. Kohl, Bohnen und Mais in Schüssel geben, würzen und mischen. Darf länger ziehen.

## 10.14 Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz, etwas Pfeffer |
| etwas | Essig |
| 1–2 Eßlöffel | Öl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 kl. | Glas Mayonnaise (THOMY, NADLER) |

Zubereitung:
Etwa gleich große möglichst unbeschädigte Kartoffeln (ohne Triebe oder faulige Stellen !) wenn möglich wählen. Die größeren unten in den Topf, weil sie länger garen müssen. Nach 20–25 Minuten probieren, ob gar. Abgießen und pellen. Dann in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, Salz und Pfeffer dazu, Essigessenz mit heißem Wasser versetzen. Diese stark gewürzte Brühe (man kann auch noch etwas Brühwürfel reingeben und auflösen) in noch warmen/heißem Zustand auf die noch warmen/heißen Kartoffeln mit den Zwiebelwürfeln gießen und vorsichtig mischen. Jetzt Öl untermischen. Zudecken und 1–2 Stunden etwa ziehen lassen. Zwischendurch probieren. Darf ruhig etwas überwürzt schmecken. Sonst nachwürzen. Alles kalt werden lassen und dann eßlöffelweise Mayonnaise dazugeben (es lohnt nicht, hier an der Qualität der Mayonnaise zu sparen, verdirbt den ganzen Salat. Darauf achten, daß keine Konservierungsstoffe drin sind!).
Zu Schweinebraten, Würstchen, kaltem Schnitzel, Spiegeleiern usw.
Varianten: hartgekochte Eiviertel
Gewürzgurkenscheiben
Fleischwurstwürfel
usw.

## 10.15 Rucolasalat mit Ei und neuen Kartoffeln

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | neue Kartoffeln |
| 3 | Tomaten |
| 1 Paket | Feta (200 g) |
| 4 | Eier |
| 100 g | Frühstücksspeck |
| 2 Bund | Rucola |
| 1 | Schalotte |
| 1 Eßlöffel | Weißweinessig |
| 1 Teelöffel | grobkörniger Senf |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zucker |

Für 4 Personen
687 Kalorien pro Portion
Garzeit: 20 + 25 Minuten

Zubereitung:
Die Kartoffeln kräftig abbürsten, dann in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen lassen.

Das Wasser abschütten und Kartoffeln je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Die Eier in Wasser hart kochen (ca. 6–8 Minuten, je nach Größe des Eies). Mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Frühstücksspeck in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Dabei mehrmals wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Essig in einer kleinen Schüssel mit je 1 Prise Salz und Zucker und dem grobkörnigen Senf vermengen. Das Öl und die Schalottenwürfel dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Den Rucola, die Kartoffelwürfel und die geviertelten Tomaten mit der Vinaigrette anmachen. die Eier abpellen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Auf Tellern anrichten und die Speckstreifen darübergeben.

## 10.16 Lauchsalat des Chefs

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Lauch hellgrün und weiß |
| 250 g | gebratenes Hähnchenbrustfilet |
| 1 | Zwiebel |
| 100 g | Möhren jung |
| 100 g | Champignons |
| 100 g | Tomaten |

Marinade:

| | |
|---|---|
| 2 | Eigelb |
| 4 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 1 Becher | Joghurt |
| | Senf |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Essig |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Lauch — nur die hellgrünen und weißen Teile — in zarte Ringe schneiden. Locker mischen mit gebratenem Hähnchenbrustfilet in Streifen, Zwiebel in Ringen, geraspelten jungen Möhren, frischen Champignons in Scheibchen und gehäuteten, entkernten Tomaten in Streifen.
Marinade aus Eigelbe, Mayonnaise, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig.

## 10.17 Spinat-Matjes-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Spinat |
| | Salz |
| 1 | Fleischtomate |
| 1 | Zwiebel |
| 2 Stiele | Majoran |
| 3 Eßlöffel | Weinessig |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl |
| 4 | Matjesfilets |
| 1 Gläschen | Kapern (Einwaage 35 g) |

Für 4 Personen
425 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Spinat putzen, waschen und tropfnaß mit wenig Salz in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Fleischtomate entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit gehacktem Majoran, Essig und Olivenöl verrühren. Spinat mit Matjesfilets, Tomatenwürfeln und abgetropften Kapern auf einer Platte oder auf Portionstellern anrichten und mit der Soße begießen.

## 10.18 Zucchinisalat (Insalata di Zucchini)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Zucchini (á 150 g) |
| 200 g | Tomaten |
| 4 Eßlöffel | Öl |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| | Majoran |
| 1 Bund | Petersilie |

Für 4 Personen
150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zucchini waschen, halbieren, in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten abziehen, vierteln, entkernen. Zucchini im heißen Öl anbraten. Würzen. Tomaten und gehackte Petersilie zufügen.

## 10.19 Weiß-roter Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Radicchiostaude |
| 1 | Chicoréestaude |
| 2 kleine | grüne Radicchiopflänzchen (eventuell) |
| 1 | Radicchio di Castelfranco |
| 1 | weiße Zwiebel |
| 2 Hand voll | abgezupfter Kräuter: glatte Petersilie, Basilikum, Melisse, Liebstöckel, Pimpinelle |
| 1 Hand voll | gelbe Friséeblätter |

Marinade:

| | |
|---|---|
| $\frac{}{}$2 Eßlöffel | Balsamico-Essig |
| 3 Eßlöffel | Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 Teelöffel | scharfer Senf |
| 1 | durchgepreßte Knoblauchzehe |
| 3–4 Eßlöffel | erstklassiges Olivenöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Stauden in Blätter zerlegen, diese in Stücke teilen oder auch quer in schmale Streifen zupfen — nach Belieben. Die Zwiebel in feine Ringe hobeln, die Kräuter von den Stielen pflücken, auch den Frisée zerkleinern. Alles mischen und mit der Marinade anmachen, für die sämtliche Zutaten mit dem Schneebesen oder mit der Gabel aufgeschlagen und cremig vermischt wurden.

## 10.20 Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 800 g | fest kochende Kartoffeln (zum Beispiel Bamberger Hörndl, Sieglinde oder die Vitelotte, Annabell) |
| 4–5 | Anchovis (Sardellenfilets in Öl) |
| 3 | Knoblauchzehen |
| | Pfeffer |
| 3–4 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2–3 Eßlöffel | Sherryessig |
| 2–3 Eßlöffel | Apfelessig |
| 1 Schuß | Brühe |
| 2 Eßlöffel | Kapern |
| 1 | rote Zwiebel |
| 250 g | feinste grüne Bohnen (blanchiert) |
| 1–2 Tassen | gekochte weiße Bohnenkerne |
| 1–2 | feste Tomaten (eventuell) |
| 1 Tasse | kleine schwarze Oliven |
| | Salz |
| | Kräuter (Schnittlauch, Petersilie) |
| | Salatblätter zum Anrichten |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, nur ein wenig auskühlen lassen, dann pellen und in Scheibchen schneiden.
Anchovis, Kapern und Knoblauch sehr fein hacken und mit grobem Pfeffer mischen. Essig, Brühe und Olivenöl sowie die übrigen Salatzutaten unterrühren: rote Zwiebel in feinen Segmenten, Böhnchen im Ganzen, die abgetropften Bohnenkerne. Alles in einer Schüssel mit der Marinade und den Kartoffelscheibchen mischen. Gewürfelte, entkernte Tomate, die ganzen Oliven und die gehackten Kräuter hinzufügen, herzhaft abschmecken und salzen. Auf Salatblättern anrichten. Die Vinaigrette kann man auch prima zu puren ganzen Kartoffeln servieren, die man dann auf dem Teller genüßlich zerdrücken kann.
Beilage: Bauernbrot.
Getränk: Pils.

## 10.21 Griechischer Bauernsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 | Salatgurke |
| 2 | grüne Paprikaschoten |
| 2 | Zwiebeln |
| 250 g | Schafkäse |
| 100 g | Oliven |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 8 Eßlöffel | Olivenöl |
| | frischer Oregano |

Für 4 Personen
550 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Gemüse putzen und waschen. Tomaten und Gurke in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Große Scheiben eventuell noch halbieren. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen, geschälte Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen. Zerbröckelten Schafkäse und Oliven darübergeben. Salzen und mit Pfeffer übermahlen. Mit Olivenöl beträufeln und Oreganoblättchen darüberstreuen. Dann alles vorsichtig unterheben.
Dazu Gersten- oder Fladenbrot (gibt’s in griechischen Geschäften, siehe Seite 253) servieren.

## 10.22 Bunter Salat mit Schinken und Käse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | Batavia, Romana oder Eisbergsalat |
| $\frac{1}{2}$ Kopf | Radicchio |
| einige Blätter | Eichblattsalat |
| 3 Stangen | Bleichsellerie |
| 200 g | gekochter Schinken |
| 150 g | mittelalter Gouda (in Scheiben) |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) z.B. mit Oliven- oder Maiskeimöl und Balsamessig |

Für 6 Personen
250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dann gut abtropfen lassen. Bleichselleriestangen waschen und in feine Scheiben schneiden. Schinken und Käse zuerst in 1 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit der Vinaigrette anmachen. Dazu Laugenbrezeln oder kräftiges Bauernbrot servieren.

## 10.23 Nizzasalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Kopfsalat, Batavia oder Romana |
| 350 g | Kartoffeln |
| 250 g | grüne Bohnen |
| 500 g | Tomaten |
| 1 große Dose | Thunfisch in Öl |
| 2 | hartgekochte Eier |
| 2 Eßlöffel | Kapern |
| 1 Bund | Petersilie oder Schnittlauch |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138), z.B. mit Olivenöl und Rotweinessig |

Für 4 Personen
390 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen. Dann gut abtropfen lassen. Kartoffeln in der Schale garen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, dabei Enden kappen und waschen. Große Bohnen halbieren. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bißfest kochen. Sofort kalt abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Tomaten waschen und achteln. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerpflücken. Eier schälen und vierteln. Alle Zutaten mit den Kapern vermischen. Feingehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen unter die Vinaigrette rühren und Salat damit anmachen. Sofort servieren.
Dazu Stangenweißbrot reichen.
Übrigens: Sie können auch zusätzlich noch je 1 rote und grüne Paprikaschote (in feine Streifen geschnitten), einige in Öl eingelegte Sardellenfilets (am besten feingehackt) oder schwarze Oliven untermischen.

## 10.24 Grüner Salat mit Pilzen und Speck

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | junge Spinatblätter |
| $\frac{1}{4}$ Kopf | Friséesalat oder Sommerendivie |
| 100 g | Egerlingee oder Champignons |
| | Zitronensaft |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138), z.B. mit Walnußöl oder Sonnenblumenöl und Apfelessig |

Außerdem:

| | |
|---|---|
| 100 g | durchwachsener Speck (in Scheiben) |
| 2 Scheiben | Toastbrot |
| 2 Eßlöffel | Öl |

Für 4 Personen
380 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Spinat und Salat putzen und waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Beides gut abtropfen lassen. Pilze (nur wenn nötig) waschen und blättrig schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Dann alle Zutaten vermischen und mit der Vinaigrette anmachen. Speck in dünne Streifen, Toastbrot in feine Würfel schneiden. Zuerst den Speck im erhitzten Öl braten. Dann Brotwürfel hinzufügen und rundum goldbraun rösten. Salat mit Speck und Brotwürfeln servieren.
Übrigens: Nur wenn nach dem Waschen das überschüßige Wasser wieder entfernt wird, können sich Salatblätter und Soße richtig verbinden. Das gelingt am besten mit einer Salatschleuder (gibt's zu verschiedenen Preisen im Fachhandel).

## 10.25 Bohnensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | gekochte weiße Bohnen (Dose) |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 1 kleine | Tomate |
| 1 Teelöffel | Senf |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| | Knoblauch |
| | Oregano |
| 1 Scheibe | Parmaschinken (20 g) |

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die Bohnen abtropfen lassen und mit der feingeschnittenen Lauchzwiebel mischen. Tomate achteln und hinzufügen. Senf mit Zitronensaft, Knoblauch und Oregano verrühren und darunterheben. Eine Scheibe Parmaschinken auf dem Salat anrichten.

## 10.26 Knackiger Salat mit gebratenen Gemüsen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Kopfsalat |
| 2 | Zucchini |
| 2 | Paprika |
| 1 | Aubergine |
| 8 Eßlöffel | Olivenöl mit Gewürzeinlage |
| | Rosmarin |
| | Jodsalz |
| | Pfeffer |
| 60 g | Pinienkerne |
| 100 g | Parmigiano-Reggiano-Käse (Parmesan) |
| 6 Eßlöffel | Essig-Öl-Dressing |

Für 4 Personen
Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:
Kopfsalat waschen, trockenschleudern, große Blätter klein zupfen. Gemüse waschen, abtrocknen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Strunk und Kerne der Paprika entfernen, dann vierteln. Paprikaviertel in Streifen schneiden, Aubergine würfeln.
4 Eßlöffel Rosmarin-Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin das Gemüse 5 Minuten braten. Ab und an umrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Schüssel legen und mit dem restlichen Öl einige Minuten marinieren.
Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne braun rösten, abkühlen lassen. Mit dem Sparschäler dünne Späne vom Parmesanstück hobeln. Salat mit Essig-Öl-Dressing marinieren und mit den Gemüsen anrichten. Parmesan und Pinienkerne darüberstreuen.

## 10.27 Chicoréesalat mit Ananas

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2–3 | Chicorée |
| 1 Dose | Ananasstückchen |
| 3 Eßlöffel | geschälte Walnüsse |
| 1 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 1 Eßlöffel | Joghurt |
| 1–2 Eßlöffel | Ananassaft |
| 2 Teelöffel | Curry |
| 12 | Schnittlauchhalme fein geschnitten |
| | Jodsalz |
| | weißer Pfeffer |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Chicorée waschen und putzen, Strünke entfernen und Chicorée in Ringe schneiden. In eine Schüssel geben, Ananas abtropfen lassen (Saft auffangen). Geschälte Walnüsse fein hacken. Chicorée, Ananas und Nüsse mischen. Dressing (Mayonnaise usw.) anrühren und über den Salat gießen.

## 10.28 Chicoréesalat mit Walnüssen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Chicorée |
| 1 | Radicchio |
| 100 g | Champignons |
| 50 g | roher Schinken |
| 50 ml | Schlagsahne |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| etwas | Senf |
| 2 Eßlöffel | Himbeeressig |
| 3 Eßlöffel | Walnußöl |
| | schwarzer Pfeffer |
| 100 g | Walnüsse geschält |

Zubereitung:
Chicorée waschen und grob schneiden (Strunk entfernen), Radicchio waschen und zerpflücken, Champignons in Scheiben schneiden, Schinken zerpflücken. Für die Salatsoße restliche Zutaten mischen. Soße vorsichtig mit Salat mischen und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Dazu frisches Baguette.

## 10.29 Joghurtdressing

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Becher | Joghurt |
| 2 Eßlöffel | Öl |
| 1 kleine | fein gehackte Zwiebel |
| | weißer Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ Bund | fein geschnittener Schnittlauch |

Zubereitung:
Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dabei nach und nach das Öl zugeben. Mit der Zwiebel, weißem Pfeffer, dem Zucker und dem Zitronensaft würzen. Abschmecken. Zum Schluß die Schnittlauchröllchen unterheben.

## 10.30 Chicoréesalat mit Camembert

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Chicorée |
| 100 g | blaue Trauben |
| 50 g | Camembert |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |
| 1 Eßlöffel | Kresseblättchen |

Für 4 Personen
160 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Chicorée putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Blätter lösen, waschen, gut abtropfen lassen und quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, Trauben waschen, halbieren und Kerne entfernen. Camembert in Streifen schneiden. Joghurtdressing verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Kresseblättchen bestreut servieren.

## 10.31 Kopfsalat mit Sprossen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner | Kopfsalat |
| 50g | blaue Trauben |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 6 | Walnüsse |
| 2 Eßlöffel | Sprossen |

Für 4 Personen
150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Kopfsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, blaue Trauben waschen, halbieren, Kerne entfernen. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten. Walnüsse und Sprossen darübergeben und servieren.

## 10.32 Bunter Feldsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 75 g | Feldsalat |
| 100 g | frische Champignons |
| 2 | Äpfel |
| | Zitronensaft |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 4 Personen
140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden, Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und sofort servieren.

## 10.33 Radicchiosalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Radicchio |
| 1 Dose | Pfirsiche (370 ml) |
| 75 g | Emmentaler |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 3 Eßlöffel | Crème fraîche |
| 3 Eßlöffel | Abtropfflüssigkeit von den Pfirsichen |

Für 4 Personen
180 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Pfirsiche abtropfen lassen, Abtropfflüssigkeit für die Soße verwenden. Pfirsiche in Spalten schneiden, Käse in Streifen schneiden, Vinaigrette mit Abtropfflüssigkeit und Crème fraîche verrühren, die Salatzutaten darin mischen und servieren.

## 10.34 Pussta-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | grüne Paprikaschoten |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 4 Personen
185 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen und servieren.

## 10.35 Gurkensalat mit Schafkäse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Salatgurke |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 50 g | Schafkäse |
| 10 | schwarze Oliven |

Für 4 Personen
150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Salatgurke waschen, in Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatgurke darin mischen. Den Salat anrichten, zerbröckelten Schafkäse und schwarze Oliven darübergeben und servieren.

## 10.36 Gurken-Mais-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Salatgurke |
| $\frac{1}{2}$ Dose | Mais |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 1 Eßlöffel | geröstete Sonnenblumenkerne |

Für 4 Personen
140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Salatgurke waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

## 10.37 Salat Romana

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner | Kopf Römischer Salat |
| 1 kleine | Zucchini |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 2 | Tomaten |
| 1 Eßlöffel | gefüllte grüne Oliven |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 4 Personen
135 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Römischen Salat waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden, Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, gefüllte Oliven in Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten.

## 10.38 Tomatensalat mit Mozzarella

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Tomaten |
| 150 g | Mozzarella |
| 10 | schwarze Oliven |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 1 Bund | Basilikum |

Für 4 Personen
250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Tomaten waschen, mit dem Mozzarella in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Oliven darübergeben, Vinaigrette verrühren, über die Salatzutaten geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stengeln abzupfen und über den angerichteten Salat geben.

## 10.39 Kidney-Bohnen-Mais-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | Kidney-Bohnen (420 ml) |
| 1 Dose | Mais (425 ml) |
| 1 | grüne Paprikaschote |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 4 Personen
265 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Kidney-Bohnen und Mais abtropfen lassen, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen, in feine Streifen schneiden. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen und servieren.

## 10.40 Eichblattsalat mit Käse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Eichblattsalat |
| 3 | Tomaten |
| 50 g | Roquefort-Käse |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 4 Personen
155 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Eichblattsalat putzen, waschen, zerpflücken, Tomaten waschen, in Achtel schneiden, Roquefort-Käse in Würfel schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten.

## 10.41 Kopfsalat Berta

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Kopfsalat |
| 2 | gelbe Paprikaschoten |
| 1 | Ei |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |
| | Schnittlauch |

Für 4 Personen
105 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Kopfsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden, Ei kochen, pellen und in Achtel schneiden. Joghurtdressing verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Schnittlauchstengeln garniert servieren.

## 10.42 Brokkolisalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{8}$ l | Wasser |
| | Gemüsebrühe |
| 1 Packung | tiefgefrorener Brokkoli (á 300g) |
| 50 g | Champignons |
| | Zitronensaft |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |
| 2 Kaffeelöffel | gehackte Haselnüsse |

Für 2 Personen
160 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Brokkoli dazufügen und ca. 10 Minuten dünsten, abtropfen lassen, Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, die Salatzutaten auf zwei Salattellern anrichten. Joghurtdressing darübergeben und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

## 10.43 Eisbergsalat mit Aprikosen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ Kopf | Eisbergsalat |
| 1 Dose | Aprikosen (236 ml) |
| 1 Eßlöffel | Sprossen |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |

Für 2 Personen
140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Eisbergsalat in 4 Teile schneiden, waschen, abtropfen lassen, Aprikosen abtropfen lassen, Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten. Joghurtdressing darübergeben und die Sprossen darüberstreuen.

## 10.44 Radicchiosalat mit Zuckerschoten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Zuckerschoten |
| $\frac{1}{8}$ l | Wasser |
| | Gemüsebrühe |
| 100 g | Radicchio |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |
| 1 Eßlöffel | gehackte Haselnüsse |

Für 2 Personen
215 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zuckerschoten putzen, waschen, Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Zuckerschoten dazufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten und Vinaigrette darübergeben, mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren.

## 10.45 Gemischter Blattsalat mit Austernpilzen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | gemischter Blattsalat |
| 10 g | Butter |
| 100 g | Austernpilze |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 2 Personen
185 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Blattsalat waschen, gut abtropfen lassen, eventuell zerpflücken. Butter heiß werden lassen, Austernpilze ca. 5 Minuten darin braten. Blattsalat auf 2 Salattellern anrichten, Vinaigrette darübergeben. Die gebratenen Austernpilze darauf anrichten.

## 10.46 Bohnensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{8}$ l | Wasser |
| | Gemüsebrühe |
| 1 Packung | tiefgefrorene Brechbohnen (300 g) |
| 100 g | Cocktailtomaten |
| 4 | Artischockenherzen |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 2 Personen
245 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, tiefgefrorene Brechbohnen dazufügen und ca. 20 Minuten dünsten, abtropfen lassen. Cocktailtomaten waschen, halbieren, Artischockenherzen halbieren. Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten und Vinaigrette darübergeben.

## 10.47 Friséesalat mit Fisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner Kopf | Frisée |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Radieschen |
| ca. 200 g | Forellennfilets (oder anderer gegarter Fisch) |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) |

Für 2 Personen
345 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Frisée putzen, waschen, gut abtropfen lassen, eventuell zerpflücken, Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Forellenfilets zerpflücken, Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten, Vinaigrette dazugeben.

## 10.48 Spinatsalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 150 g | Blattspinat |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) mit Rotweinessig |
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | Champignons |
| 1 | Tomate |
| 100 g | gebratenes Fleisch (z.B. Roastbeef) |

Für 2 Personen
242 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Blattspinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mit Vinaigrette mischen. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Champignons und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten mischen und auf 2 Tellern anrichten.

## 10.49 Bunter Chicoréesalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ Dose | rote Bohnen (425 ml) |
| 1 | Apfel |
| 1 | Birne |
| 1 Portion | Vinaigrette (siehe Seite 138) mit Rotweinessig |
| 1 | Chicorée |

Für 2 Personen
346 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Rote Bohnen abtropfen lassen. Apfel und Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Vinaigrette darübergießen und durchziehen lassen. Chicorée putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden, mit den Salatzutaten mischen und den Salat auf 2 Tellern anrichten.

## 10.50 Spargel-Eier-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | Spargel (460 ml) |
| 2 | Eier |
| 50 g | Champignons |
| 50 g | gekochter Schinken |
| $\frac{1}{2}$ Schächtelchen | Kresse |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |

Für 2 Personen
230 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Spargel abtropfen lassen, Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Gekochten Schinken in Streifen schneiden. Kresse waschen, die Blätter mit einer Schere abschneiden. Alle Salatzutaten auf 2 Tellern anrichten und das Joghurtdressing darübergeben.

## 10.51 Salat Waldorf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 150 g | Sellerie |
| 1 | Apfel |
| 15 g | Walnüsse |
| 1 Portion | Joghurtdressing (siehe Seite 159) |
| | Salatblätter vom Kopfsalat |
| 10 g | Walnüsse |

Für 2 Personen
210 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Sellerie schälen und grob raspeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse hacken. Die Salatzutaten mit dem Joghurtdressing mischen und durchziehen lassen. 2 Teller mit Salatblättern auslegen, den Salat darauf anrichten und mit Walnüssen garnieren.

## 10.52 Italienischer Zucchini-Auberginen-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Zucchini |
| 2 | Auberginen |
| 8 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 4 Eßlöffel | Rotweinessig |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Basilikum |
| 200 g | Mozzarella |

Für 4 Personen
290 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Zucchini und Auberginen waschen. Zuerst in fingerdicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Portionsweise im erhitzten Öl rundrum goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Dann mit Rotweinessig beträufeln und eventuell noch etwas Olivenöl darübergießen. Mit Basilikumblättchen und in Scheiben geschnittenem Mozzarella anrichten. Dazu Stangenweißbrot und einen trockenen italienischen Rotwein servieren.
Schmeckt auch gut, wenn Sie den Salat mit Thunfisch anrichten. Dafür 1 große Dose Thunfisch naturell abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerpflücken. Dann statt Basilikum feingehackte Petersilie verwenden.

## 10.53 Gebackene Fischstreifen auf buntem Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. 500 g | Fischfilet[1] (Zander, Karpfen, Seelachs) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | geriebene Zitronenschale |
| | Öl[2] zum Frittieren |

Ausbackteig:

| | |
|---|---|
| 2 | rohe Eier |
| | Salz |
| 120 g | Mehl |
| 1 Messerspitze | Backpulver |
| $\frac{1}{4}$ l | Bier |
| | Pfeffer |
| etwas | Muskatnuß |

Salat:

| | |
|---|---|
| 1 Handvoll | Feldsalat |
| 1 Handvoll | Radicchio |
| 1 Handvoll | Frisée |
| 1 Handvoll | Eichblattsalat |

[1] Frischer Fisch ist vor Feiertagen schwierig zubesorgen
[2] Öl ist heiß genug, wenn sich am Holzkochlöffelstiel Bläschen zeigen

Vinaigrette:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 3–4 Eßlöffel | guter Essig (Weinessig, Apfel-Sherry) |
| 4 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| 1 Teelöffel | scharfer Senf |

Remoulade:

| | |
|---|---|
| 2 | hartgekochte Eier |
| | Salz |
| 1 Eßlöffel | scharfer Senf |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 100 g | saure Sahne |
| 1 | Schalotte gewürfelt |
| 3–4 Eßlöffel | kleine Kapern |
| 2–3 | Cornichons (kleine Gürkchen) |
| 1 Eßlöffel | Essig |
| 1 Teelöffel | rosa Pfefferbeeren |
| | Petersilie |
| | Schnittlauch |
| 1 Messerspitze | Honig |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
*Fisch*: Fisch in 3 cm breite Streifen schneiden und würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale.
*Backteig*: Eier mit dem Mehl verrühren,Bier und Gewürze hinzugeben. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Kurz vorm Ausbacken die Messerspitze Backpulver einrühren.
Ausbacken Fischstreifen: Fischstreifen in Backteig tauchen, abtropfen lassen und einzeln im heißen Öl schwimmend golden ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Salat[3]: Sauber waschen und zerzupfen, gut abtropfen lassen. Vorm Servieren mit Vinaigrette mischen.
*Remoulade*: Eigelbe auslösen, mit einer Gabel in einer Schüssel mit dem Senf zerdrücken, würzende Zutaten und saure Sahne unterrühren. Abschmecken mit Zitronensaft, Pfeffer, Öl, Essig. Eiweiß würfeln und unter die Soße rühren.
Anrichten: Salatblätter mit Vinaigrette als Häufchen auf Mitte des Vorspeisentellers setzen. Darauf die knusprigen Fischfiletstreifen setzen. Mit der Remouladensoße umklecksen, restliche Soße getrennt dazu reichen.
*Beilage*: Knuspriges Baguette. Getränk: kraftvoller säurefrischer Weißwein — Riesling-Kabinett aus der Pfalz oder von der Nahe.
gekocht Weihnachten 2005: Fisch frisch zu bekommen sowie Blattsalat war schwierig.

[3]Zu Weihnachten umständlich zu besorgen

## 10.54 Chicorée-Salat mit Hähnchenfiletstreifen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 | Stauden Chicorée |
| 4 | Äpfel (Granny Smith) |
| 250 g | Hähnchenfiletstreifen |
| 20 g | Butterschmalz |
| 300 g | Joghurt |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl extra vergine |
| 2 Teelöffel | Currypulver |
| 1 | Zitrone |
| 30 ml | Weißwein |
| | Fleur de Sel |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Chicorée putzen, unteres Ende abschneiden und den Strunk herausschneiden. Vier Stauden in einzelne Blätter teilen, restliche 2 Stauden in feine Streifen schneiden.
Einen Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in ein hohes Gefäß geben, Weißwein dazugießen und pürieren. Die 3 verbliebenen Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und die Äpfel damit beträufeln.
Joghurt in eine Schüssel geben, den pürierten Apfel sowie das Olivenöl hinzufügen und alles glattrühren. Mit Currypulver, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Apfelwürfel und die Chicoréestreifen in die Joghurtsoße geben und vorsichtig vermengen.
In einer großen Schale die Chicoréeblätter auslegen und den angemachten Salat in die Mitte füllen.
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfiletstreifen darin anbraten, würzen mit Fleur de Sel und Pfeffer. Auf dem fertigen Salat anrichten.

## 10.55 Mittelmeersalat

Zutaten:

Parmesan gehobelt
kleine Artischockenherzen
schwarze Oliven
rote Paprika
kleingeschnittene Tomaten „Ailsa Craig“
Romanasalat in Stücken
halbierte Anchovis
Croutons
Olivenöl
Zitronensaft
Kräuter

Zubereitung:
Croutons in Knoblauch getränkt und warm gestellt in einer Eisenpfanne. Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern aus dem Garten.

## 10.56 Caesar's Salad

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 | Knoblauchzehen |
| 100 ml | Olivenöl |
| 4 Scheiben | Toastbrot |
| 2 Köpfe | Romanasalat |
| 8 | Sardellenfilets aus dem Glas |
| | Saft von 1 Zitrone |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Worcestershiresoße |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Pfeffer gemahlen |
| 100 g | frisch geriebener Parmesan |

Für 8 Personen

Zubereitung:
Knoblauch abziehen, durchpressen. Mit Olivenöl vermischen. Toastbrot würfeln, in 4 Eßlöffel der Knoblauch-Öl-Mischung knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Salat putzen, waschen und zerzupfen. Sardellen abbrausen, klein schneiden. $\frac{2}{3}$ der Sardellenstückchen in der übrigen Knoblauch-Öl-Mischung zerdrücken. Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer kräftig drunterschlagen, die Marinade abschmecken.
Salatblätter in der Marinade wenden. Parmesan unterheben. Mit übrigen Sardellen und Brotwürfeln anrichten und sofort servieren.

# Kapitel 11

# Neues II

## 11.1 Grünkernklöße mit Blumenkohl-Bohnen-Gemüse

Zutaten:

Für die Grünkernklöße:

| | |
|---|---|
| 200 g | Grünkern (oder Grünkernschrot) |
| 3 | Schalotten (60 g) |
| 60 g | Butter |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 400 ml | Gemüse-Hefebrühe |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 150 g | Sahnequark (40% F. i. Tr.) |
| 1 | Ei |
| 1 Eßlöffel | Weizenvollkornmehl |
| 3 Eßlöffel | Vollkornpaniermehl |
| | Vollmeersalz |
| | Pfeffer |

Für das Gemüse:

| | |
|---|---|
| 1 | Blumenkohl (ca. 1 kg) |
| 400 g | grüne Bohnen |
| 400 ml | Gemüse-Hefebrühe |
| | Vollmeersalz |
| | Pfeffer |
| 30 g | Butter |
| 1 Eßlöffel | Weizenvollkornmehl |
| $\frac{1}{4}$ l | Schlagsahne |
| 1 Eßlöffel | Weißwein |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone ausgepreßt |
| ca. 5 Stengel | Zitronenmelisse |

Für 4 Personen
730 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Die Grünkernklöße: Ganze Grünkernkörner vorher im elektrischen Zerkleinerer (oder in der Getreidemühle) grob schroten. Schalotten abziehen und mit einem Messer in sehr feine Würfel schneiden. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Knoblauch zufügen, glasig

dünsten. Grünkernschrot zugeben und kurz mitrösten. Mit der Gemüse-Hefebrühe ablöschen. Kurz aufkochen, ca. 10–15 Minuten ausquellen lassen. Grünkernmasse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Abgetropften Quark, Ei, Vollkornmehl, Vollkornpaniermehl, Vollmeersalz, Pfeffer und Kräuter zur Grünkernmasse geben, unterrühren. Kräftig abschmecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen (inzwischen das Gemüse zubereiten).
Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 20 Klöße formen. In einem großen breiten Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Klöße hineingeben und bei geringer Hitze ca. 8–12 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Klöße darin portionsweise rundherum braun braten. Mit dem Gemüse anrichten. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.
Das Gemüse: Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen. Dicke Stiele kleinschneiden, Blumenkohl waschen, abtropfen lassen. Bohnen putzen, dabei entfädeln. Anschließend waschen. Nach Wunsch halbieren. Gemüse in einen Topf geben. Brühe zugießen, ca. 10–12 Minuten dünsten. Kräftig würzen. Blumenkohl-Bohnen-Gemüse auf ein Sieb geben, Brühe dabei auffangen. Gemüse kurz beseite stellen. Für die Soße Butter erhitzen. Vollkornmehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit $\frac{3}{8}$ l der Gemüsebrühe ablöschen. Schlagsahne, Weißwein und Zitronensaft zugießen und kurz aufkochen. Abgetropftes Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten darin erwärmen. Zitronenmelisseblättchen abzupfen, fein schneiden. Unter das Gemüse heben. Pikant abschmecken.

## 11.2 Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Butterkäse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1,2 kg | Kohlrabi |
| 600 g | Möhren |
| | Vollmeersalz |
| 50 g | Cashewkerne |
| | Fett für die Form |
| $\frac{1}{4}$ l | Schlagsahne |
| 150 g | Crème fraîche |
| 2 Meßlöffel | Biobin (pflanzliches Bindemittel) |
| | Pfeffer |
| | Koriander |
| 100 g | milder Butterkäse |
| 1 Topf | Kerbel |

Für 4 Personen
Garzeit: 30 Minuten
550 Kalorien pro Portion

Zubereitung:
Kohlrabi und Möhren waschen, schälen. Kohlrabi halbieren, nach Wunsch vierteln. Kohlrabi und Möhren mit einem Haushaltshobel in dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer in ca. $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Vorbereitete Kohlrabi- und Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser ca. 3–5 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Cashewkerne mit einem großen Messer grob hacken. Anschließend in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, dabei die Cashewkerne mehrmals wenden. Eine feuerfeste Form (ca. 30 cm Ø) dünn einfetten. Form mit der Hälfte der Cashewkerne ausstreuen. Schlagsahne und Crème fraîche in einen Topf geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Kräftig

würzen und unter Rühren aufkochen lassen. Binden und pikant abschmecken. Butterkäse grob raspeln. Möhren und Kohlrabi in die Form schichten. Kerbelblättchen von den Stengeln zupfen und über das Gemüse streuen. Soße, geraspelten Käse und restliche Cashewkerne darübergeben. Kohlrabi-Möhren-Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der mittleren Schiene ca. 20–30 Minuten garen. Eventuell mit Pergamentpapier abdecken. Nach Wunsch mit Kerbelblättchen garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelbrei mit vielen frischen Kräutern.

## 11.3 Umbrische Pizza (Torta rustica)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 375 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | Hefe |
| 3 Eßlöffel | warmes Wasser |
| 2 | Eigelb |
| 4 | Eier |
| 100 g | geriebener Parmesankäse |
| 125 g | geriebener Peccorinokäse |
| | Pfeffer |
| ca. $\frac{1}{8}$ l | Öl |

Zubereitung:
Mehl in eine Schüssel geben. Hefe mit Wasser anrühren. In eine Vertiefung auf das Mehl gießen. Mit etwas Mehl verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Eier, Eigelb, Käse und etwas Pfeffer verrühren. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes alles zusammen zu einem Teig verarbeiten, dabei nach und nach das Öl hinzufügen. An warmem Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen. Teig in zwei gefettete Pieformen (20 cm Ø) drücken. Bei 200° C 20–30 Minuten backen. Mit Oliven und Salami servieren. Pizza aufteilen, am Rand Salamischeiben und Oliven dekorieren. Dazu trinkt man einen Orvieto, am besten „Abboccato“ (eher lieblich).

## 11.4 Leber-Toast (Crostini)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Geflügelleber oder Kalbsleber |
| 40 g | Butter |
| 1 mittelgroße | Zwiebel |
| 2 | Sardellenfilets |
| 2 Eßlöffel | Tomatenmark |
| 6 Eßlöffel | Weißwein |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Petersilie |
| einige | frische Salbeiblätter |
| 1 Eßlöffel | geriebener Parmesankäse |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 6 Scheiben | Toastbrot |

Zubereitung:
Gewürfelte Leber in heißer Butter braten. Herausnehmen und fein würfeln oder hacken. Im selben

Fett feingehackte Zwiebel und Sardellenfilets andünsten. Leber, Tomatenmark, Wein und Knoblauchzehe zufügen. Alles kurz dünsten. Dann feingehackte Kräuter und Parmesankäse unterrühren. Würzen und abschmecken. Alles auf die Toastscheiben verteilen. Diagonal durchschneiden und kurz übergrillen.
Dazu einen herzhaft-fruchtigen Chianti „Classico“.

## 11.5 Ausgebackene Meeresfrüchte (Fritto misto)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 375 g | tiefgefrorene Tintenfische |
| 500 g | frische tiefgefrorene Sardinen |
| 375 g | Riesengarnelen oder Scampi |
| 3–4 Eßlöffel | Mehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Plattenfett zum Fritieren |
| 1 | Zitrone |
| 1 Strauß | Petersilie |

Für 8 Personen

Zubereitung:
Alle Fische putzen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Tintenfische in Ringe schneiden. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Fische in Mehl wenden. Schwimmend in heißem Fett goldbraun backen. Mit Zitronenschnitzen und eventuell Petersiliensträußchen anrichten.
Dazu ein Wein aus Veneto, einem weißen Soave Classico Superiore, D.O.C. (Denominazione di Origine Controllata) oder einen Corvo Bianco aus Sizilien mit ausgeprägtem tiefgründigen Geschmack.

## 11.6 Champignongratin

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | Champignons |
| 3–4 | Tomaten |
| 1 Beutel | Mozzarella |
| 3–4 Scheiben | gekochter Schinken |
| 2 Eßlöffel | gehackte Kräuter (kann Tiefkühl sein) |
| | Olivenöl |

Zubereitung:
Die frischen Pilze gibt es nun wirklich in jedem Supermarkt, man kann sie sich also rasch auf dem Nachhauseweg noch mitnehmen: Zu Hause sollte man als Erstes den Backofen einschalten.
Die Pilze unter fließendem Wasser schnell abbrausen, dann mit dem Gurkenhobel oder dem Eierschneider in Scheiben schneiden. In einer großen, flachen feuerfesten Form verteilen. Salzen, pfeffern, mit gehackten Kräutern (kann auch ein Tiefkühlprodukt sein) vermischen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Tomatenwürfel darauf verteilen (mit oder ohne Haut — die jedoch schnell entfernt ist, wenn man heißes Wasser darübergießt). Alsdann gewürfelten Käse (zum Beispiel

Mozzarella) und Schinkenstreifen. Alles salzen und pfeffern sowie mit gehackten Kräutern bestreuen.
Bei 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis alles brodelt. Dazu frisches Brot (Knoblauchbaguette) — für eine oder zwei Personen ein wunderbares, schnelles Essen! Und ein frischer Weißwein, ein Glas Buttermilch oder ein Pils: Der Pizzaservice braucht garantiert länger!

## 11.7 Blumenkohl italienisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großer | Blumenkohl |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 dicke Scheiben | gekochter Schinken |
| 125 g | Champignons |
| $\frac{1}{8}$ l | süße Sahne |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Mehl |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| | Petersilie |
| 2–3 Eßlöffel | geriebener Käse |
| 2 Eßlöffel | Paniermehl |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 2–3 Personen

Zubereitung:
Den Blumenkohl in Salzwasser knapp gar kochen, abtropfen. Inzwischen Zwiebeln hacken, mit den blättrig geschnittenen Champignons in Fett andünsten, den gewürfelten Schinken dazugeben, mit etwas Mehl überstäuben, noch einmal durchschwitzen und mit der Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken, über den Blumenkohl gießen. Nach Belieben Käse und Paniermehl überstreuen, mit Öl beträufeln und kurz im Ofen überbacken.

## 11.8 Gurken süß-sauer

Zur Gurkenzeit im Sommer ein ganz billiges und schnelles Essen (10 Minuten Kochzeit)! Ich mache gern Reis dazu, körnig gekocht mit ein wenig Brühe (klare Fleischsuppe aus der Packung), mit Tomatenmark und frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt. Ganz Hungrige können noch Fleischklößchen dazu nehmen, gekocht oder gebraten.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 große | Salatgurken (oder etwa 1 kg Schmorgurken) |
| 3 große | Zwiebeln |
| 1 Tasse | Brühe |
| | Öl oder Margarine |
| ca. $\frac{1}{8}$ l | süße Sahne oder saure Sahne |
| etwas | Mehl |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| | Essig |
| | Zucker |

Zubereitung:
Gurken schälen, der Länge nach durchschneiden (eventuell die Kerne etwas herauskratzen, wenn sie schon sehr groß sind) und in große Würfel schneiden. Zwiebeln hacken, in Öl oder Margarine (oder Rauchspeck) anbraten, Gurkenwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschmoren, mit Brühe (klare Fleischsuppe) auffüllen und knapp gar kochen. Sahne mit etwas Mehl verquirlen, anrühren, kurz aufwallen lassen, mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken, zum Schluß mit Essig und Zucker würzen. Die Soße muß kräftig süß-sauer schmecken, nehmen Sie zuerst etwa 1 Eßlöffel Zucker, verrührt in 1 Eßlöffel Essig, und würzen Sie nach.

## 11.9 Dicke Bohnen mit Erdnüssen

Das Rezept überzeugt auch Leute, die sonst keine dicken Bohnen mögen. Ich nehme aus Bequemlichkeit immer Bohnenkerne aus der Dose oder tiefgefrorene und bin in 10 Minuten fertig.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | dicke Bohnen (oder 2 Pakete tiefgefrorene) |
| 4 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| 1 Päckchen | ungesalzene Erdnüsse |

Für 2–3 Personen

Zubereitung:
Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Olivenöl in einer tiefen Pfanne leicht anbraten (nicht bräunen), dann die Bohnen dazugeben und kurz durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen in einer anderen Pfanne etwa eine Tasse ungesalzene Erdnüsse mit wenig Öl anrösten, unter die Bohnen mischen — und staunen, wie gut es schmeckt! Vielleicht dazu noch Reis?

## 11.10 Schwarzwurzel-Möhren-Gratin

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Schwarzwurzeln |
| 3 Eßlöffel | Essig |
| 500 g | Möhren |
| 2 mittlere | Zwiebeln |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Öl zum Braten |

Soße:

| | |
|---|---|
| 1 Eßlöffel | Senf (möglichst Dijon-Senf) |
| 2 | Eier |
| 50 ml | Sahne |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| etwas | Muskatnuß |
| 75 g | Emmentaler grob geraffelt |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, Möhren schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln hacken. Schwarzwurzeln in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. In Essigwasser und Salz ca. 15 Minuten kochen. Möhren in Öl dünsten (10 Minuten), dann Zwiebeln dazugeben und mitdünsten. Salzen und pfeffern. Deckel drauf und Platte abschalten.
Soße: Senf, Eier, Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Käse gründlich vermischen. Schwarzwurzeln abgießen, eventuell vorwürzen und in gefettete Auflaufform geben. Möhren dazu und Gemüse etwas vermischen. Soße darüber geben, dabei vorsichtig gießen, damit überall etwas hinkommt. Dann bei 200° C 20–25 Minuten in den Backofen.
Dazu: Pellkartoffeln.

## 11.11 Gemüsemoussaka

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 kleine | Auberginen (ca. 250 g) |
| | Salz |
| 3 | Zucchini |
| 1 | Paprikaschote |
| 500 g | Tomaten |
| 250 g | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Basilikum |
| | Fett für die Form |
| | Pfeffer |
| 2 Eßlöffel | Öl |
| 100 g | Schafkäse |
| 50 g | Emmentaler |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Auberginen waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Abspülen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, häuten und achteln. Zwiebeln und Knoblauch sowie Basilikumblätter fein hacken. Feuerfeste Form fetten. Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer bestreuen. Mit Öl beträufeln. Backofen vorheizen auf 200° C und 45 Minuten backen. Den Schafkäse zerkrümeln, mit Emmentaler darüber geben und weitere 15 Minuten überbacken.

## 11.12 Grüne Bandnudeln mit Champignons

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | grüne Bandnudeln |
| 1 Eßlöffel | Öl |
| | Salz |
| 100 g | Champignons |
| 30–40 g | Parmesan |
| 20 g | Butter |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Nudeln kochen, Champignons leicht anbraten und salzen, mit Parmesan mischen und an die Nudeln geben. Butterflocken darangeben.

## 11.13 Wirsingrouladen mit Bulgurfüllung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8–10 große | Wirsingblätter |
| 2 Handvoll | Wirsingstreifen |
| 2 große | gewürfelte Zwiebeln |
| 100 g | Schinkenwürfel |
| $1\frac{1}{2}$ Tassen | Bulgur |
| 1 | Ei |
| 1 | trockenes Brötchen |
| | Gemüsebrühe |
| 2–3 Teelöffel | Mehl |
| | Öl zum Braten |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 1 Prise | Zucker |
| | Zwirn zum Binden |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Von einem großen Wirsingkopf entfernt man die schadhaften und zu rauhen Blätter. Dann schneidet man vom Strunk je 1 Blatt los, löst es vorsichtig, ohne es zu brechen. Wenn man 10 Blätter hat, schneidet man außen die Mittelrippe flach. Die hellen Blätter legt man nach innen, die dunkleren bilden die äußere Hülle.
In einem großen Topf mit reichlich Wasser blanchiert man alle Wirsingblätter. Das Brötchen weicht man in kaltem Wasser ein. $1\frac{1}{2}$ Tassen Bulgur in ein feines Sieb geben und waschen. In einem kleinen Topf mit Salz und Wasser ca. 15 Minuten kochen.
Wirsingblätter kalt abspülen, abtropfen lassen und trocknen. Wirsingwasser auffangen für die Soße. In einer Pfanne mit wenig Öl die Speckwürfel auslassen, 1 Zwiebel dazu und die Wirsingstreifen unter Wenden dünsten, Salz und Pfeffer dran.
Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, dann Inhalt der Pfanne dazugeben. Eingeweichtes Brötchen ausdrücken und in die Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Wenn alles abgekühlt ist, das Ei dazugeben und alles gut mischen. Die Füllung abschmecken und in die hellen Wirsingblätter geben, Ränder einklappen und aufrollen, dann in das äußere Blatt wickeln und mit Baumwollfaden zuwickeln. Trocknen.
Gußeisernen Topf aufstellen, Öl darin erhitzen und Rouladen ringsum braun anbraten. Danach mit Wirsingwasser und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20–30 Minuten köcheln lassen. Mehl in kaltem Wasser anrühren.
In der Zwischenzeit geschälte Kartoffeln aufsetzen. Rouladen rausheben und Soße mit Mehlwasser verrühren, kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Zucker, Muskatnuß abschmecken. Zwirn von den Rouladen entfernen, restliche Brühe an die Soße geben und durchrühren.
Tip: Wenn man keinen gußeisernen Topf hat, die Rouladen in einer Pfanne anbraten, zu Not auch einzeln. Alle Rouladen dann in einen größeren normalen Topf geben und wie beschrieben verfahren.

## 11.14 Sauerkraut mit Schinkenknödel

Zutaten:

Sauerkraut:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Sauerkraut |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Apfel |
| 100 g | Speck |
| 1 Eßlöffel | Zucker |
| 1 Eßlöffel | Butterschmalz |
| $\frac{1}{4}$ l | Brühe |
| 10 | Wacholderbeeren |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Speck, Zwiebel und Apfel geschält und geschnitten in Butterschmalz anbraten — Kraut dazugeben und gut umrühren. Die Gewürze dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen, ab und zu umrühren, damit das Kraut nicht anbrennt. Eventuell Flüssigkeit nachgeben, als Alternative kann man Apfelsaft oder Weißwein nehmen.

Zutaten:

Schinkenknödel:

| | |
|---|---|
| 5 | Semmeln vom Vortag |
| 350 g | Schinkenwürfel |
| 1 | Zwiebel gehackt |
| $\frac{1}{2}$ l | Milch |
| 4 | Eier |
| 150 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Petersilie gehackt |
| 10 g | Butterschmalz |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Die Semmeln kleinschneiden und in warmer Milch einweichen. Zwiebeln und Schinkenwürfel in Butterschmalz anbraten und zu den Semmeln geben. Die ganzen Eier und das Mehl untermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken — Vorsicht! Der Schinken ist schon salzig! — Die geschnittene Petersilie unterheben.
1 Probeknödel formen und ins kochende, leicht gesalzene Wasser einlegen. Falls er zu weich ist, noch etwas Mehl nachgeben. Die Knödel ca. 15 Minuten in leicht kochendem Wasser ziehen lassen.

## 11.15 Seeteufel (Lotte)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Seeteufel |
| | Wirsing |
| 1 Scheibe | durchwachsener geräucherter Speck |

Zubereitung:
Der Seeteufel wird in ein blanchiertes Wirsingblatt gewickelt. Obendrauf kommt eine Scheibe Speck. Das wird in einer Pfanne angebraten und schließlich bei 175° C im Backofen gegart.

## 11.16 Lachs-Nudelpfanne mit Senfsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | Lachsfilet |
| | Salz |
| 1 | Salatgurke |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 2 Eßlöffel | Pflanzenmargarine |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer |
| | Zucker |
| 250 g | Bandnudeln, gewalzt |
| 150 ml | Sahne |
| 3–4 Teelöffel | Senf |
| 2 Eßlöffel | Soßenbinder für helle Soßen |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und klein hacken.
Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Einen Eßlöffel Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Gurke darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zufügen. Weitere 3 Minuten dünsten.
Restliche Pflanzenmargarine erhitzen und die Lachswürfel darin anbraten. Nudeln zum kochenden Wasser geben und nach Packungsanweisung bißfest kochen.
Lachswürfel, Sahne und Senf zu dem Gemüse geben und weitere 3 Minuten dünsten. Petersilie zugeben, die Soße abschmecken und mit Soßenbinder binden.
Mit Nudeln auf dem Teller anrichten.

## 11.17 Hirse-Backlinge

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | gekochte Hirse |
| 150 g | Haferflocken |
| 150 ml | Tafelwasser |
| 75 g | Quark |
| 50–60 g | Pflanzenmargarine |
| 200–250 g | fein geriebenes Gemüse (z.B. Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | frische Kräuter |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Haferflocken in dem Tafelwasser kurz einweichen, währenddessen Quark mit der Pflanzenmargarine cremig rühren. Die Masse mit der gekochten Hirse, den Haferflocken und dem geriebe-

nen Gemüse vermengen, kräftig mit den frisch gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse gut durcharbeiten und zu einer Rolle formen. Die Rolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und mit Butterflocken oder geriebenem Käse bestreuen. Bei mittlerer Hitze ca. 20–30 Minuten goldgelb backen.

## 11.18 Gemüseauflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 3 | mittelgroße Möhren |
| 1 | große Zwiebel |
| 4–5 | große Kartoffeln |
| 2 | mittelgroße Kohlrabi |
| 1 | größere Zucchini oder |
| 2 | kleine bis mittlere Zucchini |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 3–4 Zweige | Zitronenmelisse |
| 10 Blatt | Basilikum |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer und |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| $1\frac{1}{2}$ Teelöffel | Gemüsebrühe |
| 1 Becher | saure Sahne |
| ca. $\frac{1}{8}$ l | fettarme Milch |
| etwas | geriebener Gouda |
| | Olivenöl |

Zubereitung:
Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika schälen bzw. putzen. Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Zwiebel in Ringe hobeln. Paprikaschote erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Kräuter getrennt hacken (Melisseblätter abstreifen). Große Auflaufform einölen. Möhren auf den Boden verteilen, würzen mit Salz und weißem Pfeffer. Darüber die Zwiebelringe und darauf etwas Petersilie streuen. Kartoffelscheiben einzeln darüber decken und salzen, pfeffern (weiß) und mit Muskat würzen. Darüber noch eine Lage Kartoffelscheiben wie vor. Danach Kohlrabischeiben legen und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter (Petersilie und Melisse) darüberstreuen. Zweite Kohlrabischicht legen wie vor. Darauf Zucchini hobeln in kurze Streifen und dazwischen Paprikawürfel streuen. Darauf restliche Petersilie und Basilikum geben. Würzen mit Salz und schwarzem Pfeffer.
Gouda reiben. Sahne würzen mit einer gepreßten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat und auffüllen mit Milch, Gemüsebrühe dazu und verrühren. Abschmecken. Ringsum am Rand und dann in die Mitte angießen. Käse darüberstreuen. Abschließend restliche Kartoffelscheiben auflegen, salzen und pfeffern. Olivenöl auf jede Scheibe geben.
Im Backofen bei 200° C ca. 60 Minuten garen.

## 11.19 Crostini mit Tomate und Basilikum

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | dunkles Brot |
| 300 g | schnittfeste Tomaten |
| 3 | Knoblauchzehen |
| | Basilikum |
| | Olivenöl |
| | Essig |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Auf das geröstete und mit Knoblauch eingeriebene Brot die geschälten und kleingeschnittenen, mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemachten Tomaten geben und mit kleingeschnittenem Basilikum bestreuen.

## 11.20 Gnocchi alla Fiorentina

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | frischer Spinat |
| 600 g | Quark |
| 90 g | Parmesan |
| 2 | Eier |
| 60 g | Mehl |
| 60 g | Butter |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| | Muskatnuß |
| | Salbei |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Den Spinat kochen, abkühlen lassen, gut ausdrücken, kleinhacken und mit dem Quark, den Eiern, dem Mehl und der Hälfte des Parmesan vermengen, mit Salz und Muskat abschmecken.
Auf dem bemehlten Tisch den Teig zu einer Schlange formen und in kleine Klösse schneiden. Die in Mehl gewendeten Klösse in sprudelndem Salzwasser kochen, abtropfen lassen.
In einer feuerfesten Form Butter schmelzen lassen, Salbei in der Butter ziehen lassen, Gnocchi beigeben, mit Parmesan bestreuen.

## 11.21 Huhn auf Jägerart

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1,5 kg | Huhn |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 20 cl | Weißwein |
| 300 g | geschnittene Tomaten |
| 300 g | frische Pilze oder Champignons |
| | Petersilie oder Dragoncello |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Bund | aus: |
| 1 Stange | Sellerie |
| $\frac{1}{2}$ | Möhre |
| 1 Zweigchen | Salbei |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 | Lorbeerblatt |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die Zwiebel und den Knoblauch kleingeschnitten in Scheibchen in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Die Pilze gut gewaschen und in Scheiben geschnitten hinzufügen. Es ist besser, die getrockneten Pilze, zum quellen eingeweicht, zuerst separat anzubraten. Die Hälfte des Weißweins darübergießen, verdunsten lassen und die Petersilie, die kleingeschnittenen Tomaten, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das gut gesäuberte, gewaschene, in Stücke von mittlerer Grösse geschnittene und eingemehlte Huhn separat in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, salzen, das Öl abgießen und die andere Hälfte Wein darübergießen, verdunsten lassen und in die vorbereitete Soße legen.
Auf niedriger Flamme zum Kochen bringen und dabei falls nötig Brühe oder Wasser hinzugeben. Mit feiner Petersilie bestreuen und servieren.

## 11.22 Süßspeise mit Mascarpone

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 350 g | Mascarpone (eine Art Speisequark) |
| 3 | Eier |
| 150 g | Zucker |
| 10 cl | Marsala |
| 1 Tasse | Kaffee (nicht zu stark) |
| 1 Packung | Löffelbiskuit oder |
| 300 g | Pan di Spagna (siehe Seite 187) |
| 100 g | Chantilly (Schlagsahne mit etwas Zucker geschlagen) |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Den Mascarpone mit dem Eigelb und 100 g des Zuckers aufschäumen lassen, separat das Eiweiß

mit 50 g des Zuckers schlagen. Wenn es gut steif ist, sie mit der vorherigen Mischung vermengen. Löffelbiskuit, eingeweicht mit etwas Marsala und etwas bitterem Kaffee anordnen. Mit Chantilly dekorieren und in den Kühlschrank stellen, weil es leicht gerinnen könnte.

## 11.23 Pan di Spagna

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 5 | Eier |
| 120 g | Mehl |
| 80 g | Stärkemehl |
| 150 g | Zucker |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Wenn man die Tortenkapsel mit Schokolade macht, tauscht man 20 g Mehl gegen 20 g Kakao. Mit dem elektrischen Schneebesen die Eier und den Zucker solange schlagen, bis die Masse schön schaumig und fest ist. Dann vorsichtig das Mehl und das Stärkemehl darunterheben. In eine Form geben, die vorher gut ausgefettet wurde, und im Ofen bei 180-220° C für ca. 10–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einer Serviette umstülpen, damit die restliche, geringe Feuchtigkeit verdampft. Diese Masse ist ein Kuchen, der als Basis für viele Torten in Schichten dienen kann.

## 11.24 Füllung für Tortellini

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | kleine Zwiebel |
| 120 g | Schweinefleisch |
| 120 g | Hühnerbrust |
| 1 | Ei |
| | Muskatnuß |
| 30 g | Parmesankäse |
| | Salz |
| | Olivenöl |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die kleingeschnittene Zwiebel andünsten mit ein wenig Öl, das gesamte kleingeschnittene Fleisch hinzugeben, mit etwas Wasser (oder Brühe) übergießen, bei kleiner Flamme für etwa 10 Minuten ziehen lassen. Ganz klein durchdrehen, den Parmesankäse, den Muskat und das Salz mit dem Rest gut vermengen.

## 11.25 Tortellini in Sahne

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | frische Tortellini |
| 300 g | Sahne |
| 60 g | Butter |
| 60 g | Parmesankäse |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Die Sahne in einen Topf gießen, die Butter und eine Messerspitze Salz und Pfeffer hinzufügen, danach kommen die bereits in Salzwasser gekochten Tortellini hinzu. Leicht aufkochen und, wenn die Creme andickt, den Parmesankäse hinzufügen. Gut umrühren und servieren.

## 11.26 Schweinsrücken florentinisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Stück | Schweineschulterstück (Kotelett) (ca. 1,2 kg) |
| | Salbei |
| | Rosmarin |
| | Knoblauch |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 20 cl | Weißwein |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Das Schulterstück vom Knochen befreien, mit einem aromatischen Salz (hergestellt aus Rosmarin, Salbei, fein zerkleinertem Knoblauch, Salz und Pfeffer) würzen. Einbinden, damit diese gut zusammenhält. In einem Topf mit hohem Rand anbraten. Wenn das Fleisch halb gar ist, das Fett abschneiden und den Wein darübergießen. Kochen, bis sie gar ist und, falls nötig, ab und zu Bratfett darübergießen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

## 11.27 Weiße und schwarze Crostini

Zutaten:

weiße Crostini:

| | |
|---|---|
| 12 | Crostini von hellem Brot |
| 2 | hart gekochte Eier |
| ein wenig | grüner Salat |
| ein wenig | roter Radicchio |
| ein Eßlöffel | Kapern |
| 4 | Sardellen |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

schwarze Crostini:

| | |
|---|---|
| 12 | Crostini von dunklem Brot |
| 3 Scheiben | Hühnerleber |
| 3 | Sardellenfilets |
| 30 g | Butter |
| 1 Stückchen | Zwiebel |
| | Marsala (trocken) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Öl |
| | Fleischbrühe |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Weiße Crostini: Alles in kleine Stückchen schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer anrichten und auf die Crostini streichen.
Schwarze Crostini: Die Zwiebel anbraten, die klein geschnittene, schon von beiden Seiten angebratene Leber hinzugeben. Den Marsala darübergießen und verdunsten lassen. Kapern, Sardellen, Pfeffer und Salz (nur falls nötig) hinzugeben. Mit dem Messer kleinschneiden, mit der Butter vermischen und auf die gerösteten, mit Brühe getunkten Crostini streichen.

## 11.28 Mandelgebäck

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Mehl |
| 400 g | Zucker |
| 4 | Eier |
| 300 g | ungeschälte Mandeln (brühen, abbrausen, häuten, trocknen) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| | abgeriebene Schale einer Zitrone |
| | Vanille |

Zubereitung:
Alle Zutaten, außer dem Mehl und dem Backpulver, vermischen. Wenn alles gut vermischt ist, die letzten Zutaten unter Rühren hinzufügen. Schnüre mit dem Durchmesser eines Fingers formen und sie auf ein eingefettetes Backblech legen. Die Oberfläche mit geschlagenem Ei bestreichen

und sie Backen. Dann nimmt man sie vom Backblech und schneidet sie quer zur Länge halbfingerbreit. Das Gebäck mit Vin Santo servieren.

## 11.29 Gnocchi alla Fiorentina II

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Wurzelspinat |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 100 g | Butter |
| 150 g | Ricottakäse oder Mascarpone ersatzweise abgetropfter Sahnequark |
| 80 g | frisch geriebener Parmesan |
| 2 | Eier |
| 1 | Eigelb |
| 2 Teelöffel | Salz |
| | Muskatnuß |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g | Weizenmehl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Spinat verlesen, waschen, tropfnaß im Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel würfeln, 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel goldgelb andünsten. Spinat untermischen, dann abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.
Ricotta glatt rühren, Hälfte Parmesan, Eier und Eigelb, Salz, Muskat, Pfeffer und Spinat unterrühren. Zuletzt das Mehl unterrühren. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Hitze zurückschalten. Mit 2 nassen Teelöffeln etwa nußgroße Klößchen aus dem Teig stechen und Gnocchi daraus formen. In siedendem Salzwasser in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Mit der Schaumkelle herausheben und in eine flache gebutterte, ofenfeste Form setzen. Restliche Butter schmelzen, über die Gnocchi träufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca. 5 Minuten überbacken.
Dazu ein kräftiger, roter Lugana (vom Südufer des Gardasees).

## 11.30 Pan di Spagna II

Dieser klassische Biskuitteig wird ohne Backpulver zubereitet. Wird zur Herstellung delikater Süßspeisen verwendet.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 | Eier |
| 180 g | Puderzucker |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 100 g | Weizenmehl |
| 75 g | Speisestärke |

Zubereitung:
Den Boden einer Springform ausfetten und mit Backpapier (oder Pergamentpapier) auslegen. Backofen auf 180° C vorheizen.
Eier trennen und Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mehl und Stärke über die Eiermasse sieben und mit dem Rührlöffel unterziehen. Den Teig in die Form füllen, glattstreichen und auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen und danach Stäbchenprobe machen. Den Tortenboden erst am nächsten Tag verwenden.

## 11.31 Gefüllte Tortellini II

Zutaten:

Nudelteig:

| | |
|---|---|
| 300 g | Mehl |
| 3 | Eier |
| etwas | Salz |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 | Ei |
| 100 g | Hühnerbrust |
| 100 g | Schweinefilet |
| 100 g | roher Schinken |
| 50 g | echte Mortadella oder Salami |
| 1 Eßlöffel | Butter |
| 100 g | frisch geriebener Parmesan |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| | Muskatnuß |

Zubereitung:
Huhn- und Schweinefleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Kaserolle die Butter zerlassen und das Fleisch darin gut anbraten. Dann mit dem Schinken und der Mortadella feinhacken und durch den Fleischwolf drehen. Das Durchgedrehte in einer Schüssel mit dem Parmesankäse und dem Ei gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Die Nudelteigmasse halbieren und beide Teile möglichst dünn ausrollen. Eine Teighälfte mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch oder einer Plastikfolie zudecken, damit sie geschmeidig bleibt. Auf die andere Teigplatte im Abstand von 4 cm mit Hilfe von 2 Teelöffeln haselnußgroße Portionen der Füllung verteilen. Die Zwischenräume mit Wasser bestreichen. Die zweite Teigplatte locker darüberlegen. Mit der Fingerkuppe um die Füllung herum andrücken und mit einem Teigrädchen im Schachbrettmuster durchschneiden. Voneinander trennen und auf bemehltem Küchentuch kurz antrocknen lassen.
In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtäschchen 7–10 Minuten darin ziehen lassen. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und anrichten.

## 11.32 Nudelteig Grundrezept

Auf 100 g Mehl nimmt man 1 Ei, 1 Eßlöffel Öl und 1 Prise Salz.

Pro 100 g Teigwaren bringt man 1 l Wasser und 10 g Salz zum Kochen.

## 11.33 Nudelteig mit Ei

Zutaten:

für 500 g Teig:

| | |
|---|---|
| 300 g | gesiebtes Mehl |
| 3 | Eier (Gewichtsklasse 2) |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Mehl zum Arbeiten |

Zubereitung:
In das Mehl eine Mulde drücken, Eier und Öl hineingeben und von der Mitte her zu Teig kneten, so lange durch die Maschine drehen, bis er geschmeidig ist, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.
Teig in Klarsichtfolie wickeln. 30–40 Minuten ruhen lassen. Dann in 4 Stücke teilen und mit der Maschine in Nudeln aufschneiden, auf bemehltem Tuch antrocknen lassen.

## 11.34 Nudelteig ohne Ei

Zutaten:

für 600 g Teig:

| | |
|---|---|
| 200 g | gesiebtes Mehl |
| 200 g | Hartweizengrieß |
| 200 ml | kaltes Wasser |
| | Mehl zum Arbeiten |

Zubereitung:
Mehl und Grieß mischen, Mulde drücken, Wasser zugießen und von der Mitte her zu Teig kneten. Dann weiter wie unter „Nudelteig mit Ei“ auf Seite 192.

## 11.35 Schweinsrücken florentinisch II

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 $\frac{1}{2}$ kg | vom Knochen gelöstes Kotelettstück |
| einige | Rosmarinblätter |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 4 Zweige | Rosmarin |
| 4 | Kartoffeln |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Rosmarinblätter und Knoblauch fein wiegen und mit Salz und Pfeffer vermischen. Fleisch damit

von allen Seiten einreiben. 4 Rosmarinzweige der Länge nach an das Fleisch drücken und den Braten mit einem dünnen Bindfaden der Länge nach zusammenbinden.
Braten auf einem Spieß stecken oder in eine flache Bratenpfanne geben. Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und in die Grillpfanne oder den Bratentopf geben, mit Salz bestreuen.
Den Braten auf den rotierenden Spieß oder in der Bratenpfanne bei starker Mittelhitze (225° C) in etwa 2 Stunden gar braten, dabei immer wieder mit Bratenfett begießen.

## 11.36 Mandelgebäck II

Zutaten:

für 650 g Gebäck:

| | |
|---|---|
| 175 g | ungeschälte Mandeln |
| 250 g | gesiebtes Mehl |
| 180 g | Zucker |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 2 Päckchen | Vanillezucker |
| $\frac{1}{2}$ kleine | Flasche Bittermandelaroma |
| | Salz |
| 25 g | zimmerwarme Butter |
| 2 | Eier (Gewichtsklasse 2) |

Zubereitung:
Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und häuten. Mandeln auf einem Tuch ausbreiten und über Nacht trocknen lassen.
Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Salz auf die Arbeitsfläche häufeln. In die Mitte eine Mulde eindrücken, Butter und Eier hineingeben. Alle Zutaten mit einem Spatel zu einem Teig verarbeiten. Die Mandeln unterkneten. Den Teig mit etwas Mehl zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.
Den Teig in 6 Teile schneiden. Aus jedem Teil eine 25 cm lange Rolle formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rollen im Abstand von 8 cm voneinander darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (200° C) 10–15 Minuten vorbacken, kalt werden lassen und dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Gebäck mit einer Schnittfläche auf das Backblech legen und noch einmal 8–10 Minuten rösten (200° C). Gebäck muß zum Schluß goldbraun sein. Ausgekühlte Kekse in einer geschlossenen Blechdose aufbewahren.
Dazu Wein: Vin Santo (heiliger Wein), einem schweren Dessertwein. Man taucht die Kekse tief in den Wein ein.

## 11.37 Fischcurry

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 600 g | Rotbarschfilet |
| 400 g | Ananas (1 Stück) |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Banane |
| 1 | Zitrone |
| 50 g | Butter |
| 125 ml | Weißwein |
| 2 Eßlöffel | Curry |
| | Salz |
| | Zucker |
| | Chilipfeffer |
| | Butter für die Form |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Backofen auf 220° C vorheizen. Rotbarschfilet in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen, 3 Eßlöffel davon zum Beträufeln der Fischwürfel nehmen.
Ananas schälen, Strunk entfernen und Ananas würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Paprika, Butter, Weißwein, Curry, Salz, Zucker und Chilipfeffer dazu geben und miteinander vermengen.
Alles zusammen in eine gebutterte Auflaufform geben und für ca. 30 Minuten im Backofen garen. Dazu Baguettebrot reichen.

## 11.38 Grüner Spargel gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | grüner Spargel |
| 200 g | Cocktailtomaten |
| 150 g | Butter |
| 1 | Chilischote |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Salz |
| | wenig Cayennepfeffer |
| | wenig Himbeeressig |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Guten Spargel auswählen, insbesondere frisch sollte er sein. Die Spitzen müssen noch fest und geschlossen sein. Die Enden müssen noch saftig und nicht rissig oder ausgetrocknet sein.
Spargelstangen einzeln abspülen. Unteres Drittel soll man großzügig schälen (bei sehr guter Qualität muß man es nicht unbedingt). Dann quer in schräge Stücke schneiden, Köpfe ganz lassen. Länge ca. 2–3 cm. Chilischote entkernen und in kleine Streifen schneiden. Butter zerlassen und Spargel anbraten. Immer wieder Pfanne rütteln bzw. wenden. Die Chilischote zugeben und würzen mit Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer und Himbeeressig. Abschmecken und nachwürzen. Man kann auch halbierte Cocktailtomaten oder Zuckerschoten mitschwenken.

Dazu: 200 g Bandnudeln; das Nudelwasser setzt man zeitgleich mit dem Waschen des Spargels auf. Parmesan reiben und Butter an die Nudeln geben. Man kann auch Schinken (roh oder gekocht) gesondert dazu geben (ausprobieren).

## 11.39 Pizza

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 900 g | Mehl |
| 10 g | Hefe |
| 25 g | Salz |
| $\frac{1}{2}$ l | Wasser |

Belag 1:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| 2 Eßlöffel | Tomatensoße |
| | Salami |
| | Mozzarella |
| | schwarze Oliven |
| | geriebener mittelalter Gouda |
| | Pepperoni |
| | Pilze |

Belag 2 Pizza Hawaii:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| 2 Eßlöffel | Tomatensoße |
| 4 Scheiben | gekochter Schinken |
| 4 Scheiben | Ananas |
| | geriebener mittelalter Gouda |

Belag 3 Pizza Spinachi:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| 2 Eßlöffel | Tomatensoße |
| 4 Scheiben | gekochter Schinken |
| | fertig gedünsteter TK-Spinat mit Knoblauch |
| | geriebener mittelalter Gouda |

Belag 4 Pizza Funghi Salami:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| 2 Eßlöffel | Tomatensoße |
| | Pilze |
| | Salami |
| | geriebener mittelalter Gouda |

Pizza Classico mit Tomatensoße und Käse:

| | |
|---|---|
| Pizza Magherita: | Tomatensoße, Käse |
| Pizza Paprika: | Paprika, Zwiebeln, Pepperonisalami |
| Pizza Salami: | Salami |
| Pizza Prosciutto: | Schinken |
| Pizza Prosciutto Salami: | Salami, Schinken |
| Pizza Funghi Salami: | Salami, Champignons |
| Pizza Prosciutto Funghi: | Schinken, Champignons |
| Pizza Quattro Stagioni: | Salami, Schinken, Champignons, Paprika |
| Pizza Sole: | Schinken, Spiegelei, Spargel |
| Pizza Serafino: | Salami, Schinken, Oliven, Sardellen, Pepperoni, Artischocken |
| Pizza Prosciutto Gorgonzola: | Schinken, Gorgonzola |
| Pizza Hawaii: | Schinken, Ananas |
| Pizza Bolognese: | Hackfleischsoße, Zwiebeln |
| Pizza Capricciosa: | Schinken, Artischocken, Champignons |
| Pizza Pazza: | Salami, Champignons, Shrimps, Schinken, Zwiebeln, Spiegelei |
| Pizza Regina: | Salami, Schinken, Oliven, Thunfisch, Paprika, Artischocken |
| Pizza Autunno: | Champignons, Feta, Thunfisch, Knoblauch |
| Pizza Anna: | Schinken, Brokkoli, Spiegelei, Hollandaise |
| Pizza Dello Chef: | Hackfleischsoße, Schinken, Erbsen, Ei |
| Pizza Pasta: | Spaghetti, Hackfleischsoße |

Pizza di Mare mit Tomatensoße und Käse:

| | |
|---|---|
| Pizza Napoli: | Sardellen, Oliven, Kapern |
| Pizza Tonno Cipolla: | Thunfisch, Zwiebeln |
| Pizza Scampi: | Shrimps, Knoblauch |
| Pizza Frutti di Mare: | Meeresfrüchte, Shrimps, Knoblauch |
| Pizza Jesolo: | Lachs, Shrimps, Spinat |

Pizza Vegetale mit Tomatensoße und Käse:

| | |
|---|---|
| Pizza Cipolla: | Zwiebeln |
| Pizza Funghi: | Champignons |
| Pizza Vegetale: | Brokkoli, Spinat, Oliven, Zwiebeln, Champignons, Paprika, Artischocken |
| Pizza Italia: | Tomaten, Mozzarella |
| Pizza Primavera: | Tomaten, Brokkoli, Mozzarella |
| Pizza Millenium: | Spinat, Feta, Walnüsse, Champignons |

Pizza Piccante mit Tomatensoße und Käse:

| | |
|---|---|
| Pizza Diavolo: | Pepperonisalami, Pepperoni, Jalapenos |
| Pizza Mexicano: | Putenbrustfilet, Mais, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Jalapenos |
| Pizza Piccante: | Thunfisch, Pepperoni, Pepperonisalami, Oliven |
| Pizza Country: | Putenbrustfilet, Mais, Paprika, Zwiebeln |
| Pizza Grecia: | Schweinefleisch, Zwiebeln, Spinat, Feta, Oliven |
| Pizza Western: | Bacon, Zwiebeln, Mais, Paprika, Barbecuesoße |
| Pizza Maiale: | Schweinefleisch, Zwiebeln, Paprika, Champignons |
| Pizza Con Carne: | Hackfleischsoße, Bacon, Schweinefleisch |

Zubereitung:
Teig: Alle Zutaten verkneten und für 6–12 Stunden in den Kühlschrank (auch länger, danach gehen lassen). Teile abtrennen zu mittelgroßen Kugeln und sanft rollen. Dann in flache runde Fladen formen und nach außen größer machen.
Belag: Wenn der Teig fertig ausgerollt ist, etwas Olivenöl draufgeben und mit einem Eßlöffel

verteilen. Ca. 2 Eßlöffel Tomatensoße mit dem Eßlöffel verteilen, darauf den Belag (Käse, Wurst, Fisch etc.).
Im Pizzaofen bei 600° C $1\frac{1}{2}$ Minuten garen, öfter drehen. Im Backofen bei 250° C etwa 8–10 Minuten backen.

## 11.40 Staudensellerie gebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | größerer Staudensellerie |
| 4 | mittlere Knoblauchzehen |
| 1 Teelöffel | Tomatenmark |
| 4–5 | Tomaten (zerkleinert) |
| 4–6 | große Blätter Basilikum |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Zucker |
| | Olivenöl zum Braten |
| | dunkler Balsamico-Essig |

Zubereitung:
Staudensellerie zerlegen, waschen und putzen. Dabei auf beiden Seiten die Fäden abziehen. Danach in schmale Ringe schneiden. Knoblauch in kleine Stücke schneiden, das Basilikum in Streifen. Öl erhitzen, Sellerie anbraten. Knoblauch ebenso. Wenn beides Farbe genommen hat und bräunt, das Basilikum anbraten. Das Tomatenmark anbraten, dann pfeffern und salzen. Tomaten und eventuell vorhandene Tomatenflüssigkeit (zum Beispiel aus ausgehöhlten Tomaten) hinzufügen. Weiterbraten. Ablöschen mit Balsamico-Essig. Abschmecken. Abkühlen lassen. Durchgezogen oder kalt als Vorspeise oder Beilage.

## 11.41 Kartoffel-Lauch-Küchlein

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 150 g | Lauch |
| 2 | Eier |
| 100 g | Mehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Butterschmalz |

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, reiben und kräftig auspressen (in einem sauberen Tuch). Lauch in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz dünsten. Etwas salzen. Zu den Kartoffeln geben, Eier, Mehl und Gewürze dazugeben, vermischen. Kleine Küchlein in die Pfanne mit Butterschmalz geben und goldgelb bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 4 Minuten backen (sonst bleiben die Kartoffeln roh).

## 11.42 Flammkuchen mit Lauch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Packung | TK-Blätterteig |
| 2 Stangen | Lauch |
| 1 Becher | Crème fraîche (200 g) |
| 3–4 | getrocknete Tomaten (aus dem Glas) |
| 1 Paket | Feta (200 g) |
| | Olivenöl zum Braten |
| ca. 50 g | Emmentaler |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Blätterteig samt Papier auf ein einfaches Backblech legen und mehrfach mit der Gabel einstechen. Lauch in dünne Ringe schneiden, in Olivenöl andünsten. Crème fraîche würzen mit Salz + Pfeffer, dann auf den Teig aufstreichen. Darauf den Lauch verteilen. Tomaten in Streifen darüber. Feta zerkleinern und dann oben drauf tun. Emmentaler reiben und obenauf geben. Bei 250° C 20–25 Minuten auf unterster Schiene backen.

## 11.43 Sauerbraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1200 g | falsches Filet vom Rind (Halsstück) |
| | Pflanzenöl zum Braten |
| 1 l | Wasser |
| 100 g | Zucker |
| 300 ml | Rotwein (nicht den sauersten>) |
| 200 ml | Rotweinessig |
| 5 | Orangen gepreßt zu Saft |
| 1 | Zimtstange |
| 50 g | Gewürze (Zimt, Nelke, Anis, Muskatnuß, Ingwer, Pfeffer, Sternanis, Piment, Kardamon) |

Zubereitung:
Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In eine Schüssel umfüllen. Gewürze in einem Mörser sehr fein mahlen.
Alle Zutaten in einem Topf aufkochen und heiß über den Braten gießen. Den Braten in diesem Fond 3–5 Tage kalt stellen (Kühlschrank), zwischendurch wenden.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 50 g | Gemüsezwiebel fein gewürfelt |
| 50 g | Möhre fein gewürfelt |
| 50 g | Sellerie fein gewürfelt |
| 50 g | Lauch fein gewürfelt |
| | Pflanzenöl zum Braten |
| 30 g | Tomatenmark |
| 100 ml | Malzbier |
| 50 g | Rübenkraut |
| 100 g | Rosinen |
| | Salz |

Zubereitung:
Gemüsezwiebeln, Möhre, Sellerie und Lauch in Öl anrösten, Tomatenmark dazu, abbrennen und mit dem Malzbier und dem Sauerbratenfond auffüllen. Aufkochen lassen und Fleisch reingeben, leicht köcheln lassen. Öfter wenden.
Braten ist gar, wenn er beim Einstechen mit der Gabel eine weiche Konsistenz hat. Braten herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.
Bratensoße durchpassieren, eventuell einkochen lassen und mit Rübenkraut, Salz und Rosinen abschmecken. Bratenscheiben zurück in die Soße geben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

## 11.44 Zanderfilets aus dem Ofen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl für die Form |
| 600 g | Zanderfilets |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 400 g | Cherrytomaten (sehr kleine Tomaten) |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Basilikum |
| $\frac{1}{2}$ Bund | glattblättrige Petersilie |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 | Peperoncino (Pfefferschote oder Chilischote) |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Backofen auf 200° C vorheizen. Form mit dem Olivenöl ausstreichen. Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Form legen. Cherrytomaten halbieren, großzügig salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln samt Grün in dünne Ringe schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Kräuter, Tomaten und Peperoncino über den Fisch verteilen (bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden). Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen den Fisch und die Gemüsezutaten mit dem Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene 20 Minuten bei 200° C backen.

Dazu reicht man Knoblauchbaguette und grüner oder gemischter Salat.

## 11.45 Frankfurter grüne Soße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großes Bund | gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch) |
| 5 | hart gekochte Eier |
| 1 | Eigelb |
| 1 Eßlöffel | mittelscharfer Senf |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 Eßlöffel | Essig |
| 125 g | saure Sahne |
| | frisch gemahlenes Salz |
| | frisch gemahlener Pfeffer |

Zubereitung:
Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Ein hart gekochtes Ei pellen, halbieren, das Eigelb herauslösen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit dem frischen Eigelb und dem Senf verrühren.
Mit dem Schneebesen das Olivenöl und den Essig tropfenweise unter die Eigelbmasse schlagen, bis eine mayonnaiseartige Soße entsteht. Die gehackten Kräuter und die Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Eiweiß fein hacken und unterrühren.
Die anderen harten Eier pellen und längs halbieren, auf kleinen Tellern anrichten und mit der kalten grünen Soße übergießen. Mit Bauernbrot oder heißen Pellkartoffeln servieren.
Dazu paßt ein herber Weißwein, beispielsweise ein Riesling von der Bergstraße.

## 11.46 Lachsforelle in der Zeitung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | ganze Lachsforelle von etwa 1,2 kg, geschuppt und ausgenommen |
| 1 Bund | glatte Petersilie, grob gehackt |
| 1 Bund | Basilikum, grob gehackt |
| 1 Bund | Rosmarin, grob gehackt |
| 1 Bund | Thymian, grob gehackt |
| 1 | Zitrone in Scheiben (etwa 8 Stück) |
| 4 Zehen | Knoblauch in Scheiben |
| | Meersalz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 5 Lagen | große Tageszeitung |
| | Paketband |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
1 großes Blech (Backblech) als Hilfsmittel nehmen. Die Zeitung in 5 Lagen aufeinander ausbreiten. Immer wieder mit Wasser leicht anfeuchten. Lachsforelle im Eimer oder in der Schüssel sorgfältig abspülen. Die Hälfte der Kräuter auf der Mitte der Zeitung geben. Darauf die Hälfte

der Zitronenscheiben legen.
Die Lachsforelle innen salzen und pfeffern, Knoblauchscheiben hinein, außen salzen und pfeffern und auf die Kräuter legen. Dann die andere Hälfte der Kräuter und Zitronenscheiben auf den Fisch.
Den Fisch eng in die Zeitung einpacken und wie ein Paket ordentlich zuschnüren. Das Paket im Eimer oder in der Schüssel für 20 Minuten in Meerwasser (10 Gramm Salz pro Liter) legen, bis es ordentlich durchweicht ist, zwischendurch umdrehen.
Der Grill muß schon sehr heiß sein! 30 Minuten auf dem Rost grillen wie eine Bratwurst, sobald das Paket dunkel wird und fast brennt, wenden. Nicht brennen lassen!!
Zum Servieren schneidet man das Paket auf, klappt die Kräuter weg, zieht die Fischhaut auf die Seite, hebt die Gräten ab und verteilt die Filets.

## 11.47 Dill-Senf-Soße zum Grillfisch

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Bund | Dill |
| 1 Becher | Schmand |
| 1 Teelöffel | scharfer Senf |
| 4 Eßlöffel | Sonnenblumenöl |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Von den dicken Stengeln des Dills die Spitzen abzupfen und fein hacken. Senf, Schmand, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer sorgfältig rühren, Dill einrühren und abschmecken.
Dazu: grüner Salat, gemischter Salat, eventuell Tomatensoße.

## 11.48 gebratener Reste-Auflauf

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4–5 mittlere | gekochte Pellkartoffeln |
| 1 große | Zucchini (oder 2 kleinere) |
| 150–200 g | Champignons |
| 2 | Zwiebeln |
| etwas | Mehl |
| 3–4 | Knoblauchzehen |
| 1 Becher | Schmand (200 g) |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Cayennepfeffer |
| | Paprika edelsüß |
| | Olivenöl zum Braten der Zucchini |
| | neutrales Öl zum Braten der Pilze und der Kartoffeln |
| wenig | geriebener Parmesan |

Zubereitung:
Die Auflaufform mit Olivenöl einfetten, den Rest in die Bratpfanne gießen. Kartoffeln pellen

und in Scheiben schneiden, eventuell leicht mehlen. Zucchini hobeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen, Zwiebeln einzeln in Würfeln schneiden (eine für die Champignons, eine für die Kartoffeln). Alles nacheinander braten.
Schmand würzen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika, abschmecken.
1. Lage: Zucchini goldgelb angebraten mit gepreßtem Knoblauch, Salz, Pfeffer, dünne Schicht Parmesan.
2. Lage: Champignons goldgelb gebraten mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Schmand.
3. Lage: gebratene Kartoffeln, Salz, Pfeffer.
Die Auflaufform bei 200° C für 30 Minuten in den Backofen.

## 11.49 Bunte Paprika geschmort (italienisch)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10–12 | Paprikaschoten gelb, orange, ... |
| 10–12 | ganze größere Knoblauchzehen |
| reichlich | Olivenöl |
| | Balsamico-Essig |
| | Salz |

Für 8–10 Personen

Zubereitung:
Paprika waschen, putzen und in Streifen oder Stücke schneiden. Gleich in eine Bratform geben (oder Pfanne/Bräter). Darauf die geschälten Knoblauchzehen geben. Reichlich Olivenöl darüber und braten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist, genauso wie die Paprika.
Dann einen ordentlichen Schuß Balsamico-Essig darüber und mit wenig Salz würzen (wenig deshalb, weil die Süße der Paprika erhalten bleiben soll). In 10–15 Minuten fertig. Servieren, auch lauwarm.
Dazu Brot/Ciabatta oder zu Fisch/Fleisch oder als Vorspeise.

## 11.50 Muskatkürbis-Rahmsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | Kürbis (Muskatkürbis) gewürfelt |
| 5 | Schalotten gewürfelt |
| 30 ml | Kürbisöl |
| etwas | Currypulver |
| etwas | Zimt |
| etwas | Muskatnuß |
| 100 ml | Apfelsaft |
| 200 ml | Geflügelbrühe |
| 100 ml | Sahne |
| 50 g | saure Sahne |
| | Salz |

Zubereitung:
In einem Topf Kürbiskernöl erhitzen. Die Schalottenwürfel und die Kürbiswürfel dazugeben und etwas anbraten, öfter anwenden. Curry, Zimt, Muskat daraufgeben. Ablösen mit Apfelsaft, leicht

einkochen. Brühe und Sahne dazu. Bei kleiner Hitze einkochen lassen. Soße pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und saurer Sahne abschmecken.
Verdünnt auch als Suppe verwendbar.

## 11.51 Kürbisrösti

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | Kartoffeln, geschält und grob geraffelt (reiben) |
| 100 g | Kürbis (Muskatkürbis) gerieben (fein) |
| $\frac{1}{2}$ | Apfel, geschält und gerieben (fein) |
| 1 | Schalotte fein gewürfelt |
| 50 g | grobe Haferflocken |
| 3 | Eier |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| | Traubenkernöl |

Zubereitung:
Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Rösti in die Pfanne setzen und ausbraten.

## 11.52 Schnitzel von Muskatkürbis

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4–8 | Muskatkürbisscheiben flach geschnitten, rechteckig |
| etwas | Mehl |
| 2 | Eigelb |
| etwas | Sahne |
| 200 g | Weißbrot, fein gerieben (Blitzhacker) |
| 20 g | Kürbiskernmehl (Kerne im Hacker zerkleinern) |
| 200 ml | Kürbisöl hell |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:
Sahne und Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot mit Kürbiskernmehl mischen. Kürbisscheiben in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panade wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel darin 5–6 Minuten braten.
Es reicht, wenn die Panade Farbe genommen hat und kroß ist.

## 11.53 Chicorée-Champignon-Gemüse mit Lachs und legiertem Kartoffelpüree

Zutaten:

Gemüse:

| | |
|---|---|
| 125 g | Chicorée, in breite Streifen geschnitten |
| 100 g | Champignons, blättrig geschnitten |
| 25 g | getrocknete Aprikosen, klein gewürfelt |
| 25 g | Zwiebeln, gewürfelt |
| 10 g | Butter |
| 60 ml | Crème fraîche |
| 60 ml | Sahne |
| | Zucker |
| | Zitronensaft |
| | Prise Chili |
| | Hauch Zimt |
| | Gemüsebrühe |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Kartoffelpüree:

| | |
|---|---|
| 300 g | Kartoffeln, geschält |
| 75 ml | Sahne, sehr warm – nicht heiß |
| 25 g | Butter |
| 2 | Eigelb (kleine) |
| | Salz |
| | Muskatnuß, frisch gerieben |

Lachs:

| | |
|---|---|
| 240 g | Lachs, teilen in 3 Stücke á 80 g |
| 15 g | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Zitronensaft (zum Straffen des Bindegewebes vom Fisch) |

Garnitur:

| | |
|---|---|
| 25 g | Pinienkerne, geröstet |
| | frische Kräuter |
| | Melissenspitzen als obere Dekoration |

Für 2-3 Personen

Zubereitung:
Gemüse: Chicorée putzen, Kern ausschneiden, in 3 cm Stücke schneiden. Zwiebel in Butter andünsten, Chicorée, Aprikosen und Pilze dazu. Andünsten. Dann auffüllen mit Crème fraîche, Gemüsebrühe und Sahne, ständig rühren, etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft. Rühren. Kurz vor dem Servieren einen Hauch Zimt und eine kleine Prise Chili darübergeben, rühren.
Kartoffelpüree: Kartoffeln kochen, durch die Presse drücken, Eigelb dazu und warme Sahne, Salz und Muskatnuß, Butter nicht vergessen. Abschmecken.
Lachs: Lachs in 80 g Portionen aufteilen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft von beiden Seiten. In Butter braten, jede Seite 3–4 Minuten. In der Pfanne nachziehen lassen. Lachs soll innen sehr glasig bleiben, dann schmeckt er am besten.
Anrichten: Rahmiges Gemüse, 1–2 Eßlöffel Kartoffelpüree, Lachs drauf, Melisse, umstreuen mit Pinienkernen, Kräutern.

## 11.54 Flammkuchen mit Pancetta, roten Zwiebeln und Kümmel

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 200 g | Mehl |
| 30 g | Hefe |
| 60 g | Wasser |
| 60 g | Milch |
| 1 Messerspitze | Schmalz |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl, kaltgepreßt |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| | Mehl zum Ausrollen |

Belag:

| | |
|---|---|
| 80 g | Räucheraalfilet |
| 125 g | Crème fraîche |
| | Kümmel |
| 1 | Eigelb |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 80 g | Pancetta (toskanischer Speck) |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:
Die Zutaten für den Teig in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt 30–40 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Aus dem Teig vier gleich große Kugeln formen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Backstein auf 300° C vorheizen. Nebenbei die rote Zwiebel und die Lauchzwiebel in feine Scheiben sowie den Pancetta in feine Streifen schneiden.
Die Teigkugeln mit Mehl flach ausrollen und jeweils auf eine mit Mehl bestreute Holzschaufel geben. Die Crème fraîche mit Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann jeden Teigfladen damit dünn bestreichen.
Die Aalstückchen, Zwiebelringe und die Schinken-Streifen auf die Fladen verteilen und mit Kümmel bestreuen. Die Fladen sofort auf den heißen Stein geben, damit der Teigboden nicht zu feucht wird. Den Flammkuchen etwa 5–6 Minuten auf dem heißen Stein backen und sofort servieren.

## 11.55 Bandnudeln mit Rosenkohl und Walnußpesto

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 10 Stück | Rosenkohl |
| | kalt gepreßtes Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 2 | Schalotten |
| 100 g | Walnüsse (ohne Schale) |
| 3 Zweige | Basilikum (ca. 12–15 Blätter) |
| 2 Zweige | Petersilie |
| 80 g | Parmesan |
| ca. 350 g | frische Bandnudeln |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Rosenkohl putzen und vierteln. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Salz und Pfeffer dazu. Schalotten würfeln und zum Rosenkohl geben, weiterbraten bei geringer Hitze.
In einer Pfanne ohne Fett Walnüsse anrösten.
Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, ins kochende Wasser 2–3 Teelöffel Salz geben. Nudeln garen (frische brauchen 2 Minuten).
Geröstete Walnüsse im Mörser zerstoßen. Basilikum- und Petersilienblätter grob hacken, mit etwas Salz und Walnüssen im Mörser zu Brei stampfen, geriebenen Parmesan und 3 Eßlöffel Olivenöl unter das Pesto mischen.
Nudeln abgießen und zum Rosenkohl geben. Anrichten, Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Nudeln verteilen. Sofort servieren.

## 11.56 Erbspüree mit Minze

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großer Bund | Frühlingszwiebeln in Ringe |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 Bund | Pfefferminze |
| 500 g | TK-Erbsen, jung und grün |
| 50 g | Butter |

Zubereitung:
Frühlingszwiebeln mit Olivenöl im Topf andünsten für 2 Minuten. Minze hacken, in den Topf geben, andünsten. Erbsen rein. Deckel drauf, 12 Minuten garen. Butter rein. Alles in der Küchenmaschine pürieren. In eine Schüssel geben und mit 3–4 Minzeblättern garnieren und einen Klacks Butter zugeben.

## 11.57 Bärlauch-Pesto

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großer Bund | Bärlauch |
| 50 g | Parmesan |
| 50 g | Mandeln |
| 3–4 Eßlöffel | Olivenöl |
| etwas | Salz |

Zubereitung:
Alles mixen.

## 11.58 gegrillte Zanderfilets mit Bärlauchpesto

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Bärlauchpesto (siehe Seite 207) |
| 4 | Zanderfilets |

Zubereitung:
Auf den vorgeheizten Grill die Zanderfilets mit aufgestrichenem Pesto ca. 10 Minuten garen.

## 11.59 Tofu

Zutaten:
Tofu
Worcestershiresoße
Sojasoße

Zubereitung:
Tofu in kleine Würfel schneiden. Worcestershiresoße und Sojasoße dazu und in der Pfanne anbraten.

## 11.60 Espresso-Kaffee

Zubereitung:
615 g ergeben die zwei oberen Teile mit Wasser. Dazu kommt 10–12 g Kaffeepulver. Alle Teile zusammenschrauben und erhitzen auf der Herdplatte.

## 11.61 Ofenkartoffeln mit Lorbeer und Bacon

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8 | mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend), gesäubert und ohne Keime |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Pack | Bacon 100 g, 14 Scheiben |
| 16 | Lorbeerblätter |
| 8–10 | Knoblauchzehen, teils halbiert |
| | Crème fraîche |

Zubereitung:
Kartoffeln angaren, 5–7 Minuten kochen, abkühlen lassen. Halbieren. Oben einen Keil rausschneiden, dort Knoblauch und Lorbeerblatt einstecken. Reine oder Ofenblech mit Öl versehen, darauf ordentlich Salz und Peffer. Bacon auslegen, darauf Kartoffelhälften. Nochmals würzen und ölen. Im vorgeheizten Backofen (190° C) ca. 20–25 Minuten garen.
Nächstes Mal: Kartoffelschnittflächen gesondert vorwürzen. Schnitte tiefer. Kleinere Kartoffeln.
Dazu gebratener Chicorée (siehe Seite 60) und Gurkensalat.

# Kapitel 12

# Speisekarte Deutschland

## 12.1 Kohl und Pinkel

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Grünkohl |
| 40 g | fetten Speck |
| 1 | Pinkel |
| 1 | Kochwurst |
| 50 g | Zwiebeln |
| | Hafergrütze |
| | Kasseler |
| | Kasseler-Knochen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Senf |
| | getrocknete Pimentkörner |

Zubereitung:

1. Den Speck komplett auslassen. Grobe Zwiebelwürfel im Fett glasig dünsten. Den Kohl zugeben und weiterdünsten. Den Kohl anschließend mit etwas Wasser und Salz köcheln. Nicht zu viel Wasser, lieber gegebenenfalls etwas Wasser nachgeben. Den Kasselerknochen mit in den Kohl geben und ca. 1 Stunde bei kleiner Flamme mit dem Kohl ziehen lassen.

2. Vorzugsweise kann etwas später auch Pinkel und Kochwurst mit in den Kohl gegeben werden. Piment im Mörser zerreiben (nicht zerstoßen) und im Kohl noch mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf nach belieben abschmecken. Zum Schluß die Hafergrütze darüberstreuen, nicht unterrühren (da der Kohl sonst zu leicht anbrennen kann), bis die Flüssigkeit leicht angebunden ist und nochmals abschmecken.

Am besten gelingt der Kohl, wenn die Schritte unter 1. am Vortag ausgeführt werden und der Kohl am zweiten Tag erhitzt wird, um mit den Schritten unter 2. fortzufahren.

## 12.2 Spargel mit Butter und Schinken

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Spargel |
| 150 g | geschnittener Landschinken |
| | Butter |
| | Salzkartoffeln |
| | Salz |
| | Zucker |
| | Zitronensaft |

Zubereitung:
Den Spargel schälen und die Spitzen auslassen, die Enden abschneiden und bündeln. Gewürzt mit einer Prise Salz, Zucker, etwas Butter und einem Spritzer Zitrone in kochendes Wasser geben. Ca. 15–18 Minuten bißfest kochen. Mit zerlassener Butter und dem Landschinken servieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.

## 12.3 Matjes nach Hausfrauenart

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12 | Matjesfilets |
| 200 g | Joghurt |
| 200 g | Schmand |
| 2 Eßlöffel | Mayonnaise |
| 5 | Äpfel (Elstar) |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 2 kleine | rote Zwiebeln |
| 3 | Gewürzgurken |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 Tasse | Birnensaft |
| 1 Eßlöffel | Worcestershiresoße |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zucker |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Den Joghurt mit dem Schmand glatt rühren und mit der Mayonnaise binden. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel, Gewürzgurke geschält und die entkernten Äpfel in gleichmäßig feine Spalten und Streifen schneiden. Worcester, Lorbeer und den Birnensaft dazugeben, vermengen und gut durchziehen lassen. Danach die Soße unterheben und mit dem Matjes anrichten. Dazu passen frische Pellkartoffeln, Bratkartoffeln oder auch Schwarzbrot.

## 12.4 Labskaus mit Spiegelei

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 kg | gepökelte Rinderbrust |
| 300 g | Zwiebeln |
| 500 g | mehlige Kartoffeln |
| 10 | Eier |
| 1 | Salzgurke |
| | Rote Beete |
| | geschroteter Pfeffer |

Zubereitung:
Die Rinderbrust mit den Zwiebeln, geschält und geviertelt, und den Pfeffer in einem mit 2 Liter Wasser gefüllten Topf geben und ca. 2 Stunden lang kochen. Ist danach die Rinderbrust bißfest und weich, den gesamten Inhalt aus dem Topf nehmen und warm stellen. Nur die Brühe bleibt. Nun die Kartoffeln in der Brühe gar kochen und zerstampfen, so daß ein Brei entsteht. Überschüssige Brühe abgiessen. Dann den vorherigen Inhalt des Topfes, den wir warm gestellt haben, durch einen Fleischwolf, möglichst mit grober Scheibe, drehen und wieder zurück in den Topf mit den Stampfkartoffeln geben, leicht köcheln lassen, mit Hausgewürzen wie z.B. Boullionwürfel, Worcestershiresoße etc. nochmals abschmecken.
Nun mit Rote Beete und Salzgurke flankiert und Spiegeleiern gekrönt, ist der hanseatische Gaumenschmaus perfekt.

## 12.5 Pommerscher Gänsebraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | junge Gans |
| 4–6 | säuerliche Äpfel |
| 1 | Quitte |
| $\frac{1}{2}$ 1 | Gemüsebrühe |
| | Beifuß |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Rosinen, in Rotwein eingeweicht |
| | Backpflaumen |
| | Pumpernickel |

Zubereitung:
Der Gans die Innereien und dickes Fett entnehmen, die Flügel und den Hals abschneiden. Die Innereien in Würfel schneiden. Die gewaschenen Äpfel vierteln und entkernen. Innereien, Rosinen, Backpflaumen, Schwarzbrot, Quitte, etwas geschnittenen Beifuß und gemahlenen Pfeffer mit den Äpfeln vermengen. Die Gans innen mit Salz würzen und die Füllung einstopfen. Die Gans vernähen, Keulen und Flügel so binden, daß die Gänsebrust hochgewölbt wird. Die Gans von außen kräftig mit Salz abreiben und mit der Brust nach unten in den Bräter setzen. Das Gänsefett, die Obst- und Fleischabschnitte sowie etwas Beifuß in den Bräter geben und mit reichlich Wasser angießen. Den Gänsebraten 1 Stunde bei 180° C backen, dann die Gans auf den Rücken legen und für ca. $1\frac{1}{2}$–2 Stunden weiter backen. Regelmäßig mit dem Bratenfond übergießen. Die Gans ist fertig, wenn beim Anstechen der Keulen klare Flüssigkeit austritt.
Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und den Bratensatz mit dem Fond ablöschen. Den

Fond abseihen und entfetten. Den entfetteten Fond kräftig einkochen und als Soße verwenden.

## 12.6 Schweinsbraten mit Kartoffelknödel und Biersoß'

Zutaten:

Fleisch:

| | |
|---|---|
| 2 kg | dicke Schweineschulterstück mit Schwarte |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer gemahlen |
| 1 Eßlöffel | Kümmel |
| 2 Zehen | Knoblauch fein gehackt |

Soße:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Schweinsknochen vom Metzger klein gehackt |
| 2 mittelgroße | Zwiebeln mit Schale geviertelt |
| ca. 200 ml | Bier |
| ca. 500 ml | Bratengrundsoße |
| | Wasser nach Bedarf |

Für 6 Personen

Zubereitung:
Knochen und Zwiebeln in einem großen Bräter (Reine) im Ofen bei starker Hitze in etwas Fett anbraten. Fleisch dann kräftig mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen, einreiben. Mit der Schwarte nach unten auf Knochen und Zwiebeln setzen, etwa 2 cm hoch. Wasser angießen. Für 30–40 Minuten bei 130° C in den Ofen schieben, bis die Schwarte „geschmeidig“ ist. Jetzt die Schwarte einschneiden, etwa alle $\frac{1}{2}$ cm, dann läßt sich der Braten besser aufschneiden. Nun den Braten im Ofen, bei 120–130° C (wenn möglich keine Heißluft verwenden, die trocknet zu sehr aus), behutsam fertig garen, das dauert noch mal $1\frac{1}{2}$–2 Stunden. Dabei öfter mit etwas Bier und Wasser übergießen. Der Braten muß immer feucht sein. Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen mit einer Nadel fast klarer Fleischsaft austritt. Falls Sie ein Fleischthermometer besitzen: die Kerntemperatur sollte 70° C sein. Dann aus dem Ofen nehmen und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
Soße: Bratensatz mit der Grundsoße auffüllen und, während das Fleisch sich ausruht, köcheln lassen. Soße passieren, gegebenenfalls noch einkochen und mit Bier, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
Braten krusten: Braten auf ein Gitter setzen und zum Krusten für etwa 20 Minuten bei starker Hitze, 230° C in den Ofen schieben. Ein Reindl mit etwas Wasser unterstellen. Erst jetzt entsteht die gewünschte und begehrte Kruste und der Braten wird nochmal richtig heiß.
Fertigstellen und Anrichten: Fleisch zwischen der Kruste aufschneiden und mit der Biersoße und Kartoffelknödel anrichten und servieren.
Dazu gibt es in Bayern Sauer- oder Blaukraut oder Salat!

Zutaten:

Kartoffelknödel:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Pellkartoffeln vom Vortag, geschält |
| ca. 100 g | Mehl |
| 80 g | Grieß |
| ca. 50 g | Kartoffelstärke (Kartoffelmehl) |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 | Ei |
| 2 | Eigelb |
| 1 | Brötchen (Semmel) vom Vortag |
| 50 g | Butter |
| 1 Eßlöffel | Kartoffelstärke (Kartoffelmehl) |
| 30 g | Semmelbrösel |
| 50 g | Butter |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Semmel (Brötchen) in etwa 1 cm große Würfel schneiden, diese in Butter knusprig braun braten, Kartoffeln fein reiben. Semmelbrösel in Butter leicht bräunen. Geriebene Kartoffeln mit Grieß, Mehl, Kartoffelstärke, Salz, Ei und Eigelb gut vermengen — bis ein geschmeidiger, griffiger Teig entsteht. Knödel garen: Etwa $2\frac{1}{2}$ Liter Salzwasser mit angerührter Kartoffelstärke leicht binden. Am besten zunächst einen kleinen Probeknödel machen, ist er zu weich, dann noch etwas Kartoffelmehl zugeben. Jetzt Knödel in gewünschter Größe formen, diese in der Mitte mit einigen gerösteten Semmelwürfeln füllen. Knödel in das kochende Wasser geben und am Siedepunkt, je nach Größe der Knödel 15–25 Minuten gar ziehen lassen. Abschließend Knödel anrichten und mit Butterbröseln überziehen.

## 12.7 Allgäuer Kasspatzn

Zutaten:

Spätzle:

| | |
|---|---|
| 400 g | Mehl |
| 6 | Eier |
| | Muskatnuß oder Macis |
| etwas | Salz |
| etwas | Wasser |
| 200 g | Emmentaler |
| 100 g | Bergkäse |
| 100 ml | Sahne |
| 1 Eßlöffel | geschnittene Petersilie |
| | Röstzwiebeln |
| etwas | Butter |
| 2 größere | Zwiebeln |
| | wahlweise Butterschmalz oder geklärte Butter |

Salat:

| | |
|---|---|
| 1 | Endivie |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| | Senf |
| | Zucker |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Essig |

Zubereitung:
Spätzle: Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Aus dem Mehl, den Eiern, Muskat und dem Salz einen Teig schlagen. Den Teig dann nach Belieben entweder mit dem Spätzlehobel oder vom Brett schaben.
Teig in den Spätzlehobel oder aufs Brett geben, in das kochende Wasser drücken oder schaben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, abschöpfen und ins Sieb geben. Trocken in die feuerfeste Form geben.
Dann Sahne in einem Topf erwärmen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, den Emmentaler dazu geben und diese Sahnemasse über die Spätzle gießen. Alles gut durchrühren, den geriebenen Bergkäse darauf streuen und das Ganze dann im vorgeheizten Ofen bei 170° C 15–20 Minuten backen.
Röstzwiebeln: Butterschmalz schmelzen, Zwiebeln in Ringe schneiden, dazu geben, leicht ansalzen und bei mittlerer Temperatur bräunen.
Anrichten: Zum Schluß die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Zwiebeln und Petersilie darüber streuen und auf die Teller verteilen.
Endiviensalat mit süßem Dressing: 1 Endivie in feine Streifen schneiden. Dann 1 Bund Schnittlauch mit der Schere klein schneiden. Eine Vinaigrette aus körnigem Senf herstellen: Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und Öl und einem Spritzer Wasser. Alles emulgieren und über den Salat geben.

## 12.8 Semmelknödel mit Schwammerlsoß'

Zutaten:

Semmelknödel:

| | |
|---|---|
| 500 g | Knödelbrot |
| 3 | Eier |
| 250 ml | Milch |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Muskatnuß |
| | eventuell Semmelbrösel |
| 1 kleiner Bund | Petersilie |

Schwammerlsoß':

| | |
|---|---|
| 400 g | Reherl (Pfifferlinge gewaschen) |
| 400 g | Steinpilze |
| 400 g | Champignons |
| 2 Eßlöffel | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Stamperl | Cognac |
| 400 ml | Sahne |
| 1 Zehe | Knoblauch geschält |

Zubereitung:
Semmelknödel: Milch erwärmen, über das Knödelbrot gießen und einweichen. Dann Eier und Gewürze zugeben und vermischen. Petersilie waschen, zupfen und hacken. Knödel abdrehen und im Salzwasser kochen.
Schwammerlsoß': Schwammerl in beliebige Stücke schneiden. Butter zerlaufen lassen. Schwammerl anschwitzen, würzen, Knoblauch zugeben. Mit Cognac ablöschen, Sahne zugeben und beliebig reduzieren. Knoblauch entfernen, abschmecken.
Anrichten: Schwammerl in einem tiefen Teller geben, Knödel aus dem Wasser heben, in gehackter Petersilie wälzen und auf den Schwammerln anrichten.

## 12.9 Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen

Zutaten:

Sauerbraten:

| | |
|---|---|
| 2 kg | Rindfleisch (Semmerrolle aus der Keule) |
| $\frac{1}{4}$ | Sellerieknolle |
| 1 | Möhre |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 Scheibe | Pumpernickel |
| 20–30 | Rosinen |
| $\frac{3}{10}$ Liter | Rinderbrühe |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Kräuteressig |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Rotweinessig |
| $\frac{6}{10}$ Liter | trockener Rotwein (Typ Bordeaux) |
| $\frac{2}{10}$ Liter | Zuckerrübensirup |
| 30 g | Butterschmalz |
| 4 | Wacholderbeeren |
| 10 | Pfefferkörner |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 Zweiglein | Thymian |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer, frisch gemahlen |

Rotkohl:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ Kopf | Rotkohl (frisch) |
| 2 | Boskoppäpfel |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Gewürznelken |
| 2 | Wacholderbeeren |
| 1 Blatt | Lorbeer |
| etwas | Zucker |
| etwas | Apfelessig |
| 1 Tasse | trockener Rotwein |
| 125 Gramm | Schweineschmalz |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Kartoffelklöße:

| | |
|---|---|
| $1\frac{1}{2}$ kg | Kartoffeln |
| 170 Gramm | Mehl |
| 2 | Eier |
| etwas | Salz |

Zubereitung:
Sauerbraten: Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen, Gemüse kleinschneiden, alle Zutaten (außer Fett, Rosinen, Brühe und Brot) in eine verschließbare Schüssel geben und das Fleisch hinein geben. 5–7 Tage marinieren lassen und täglich wenden. Am Tag der Zubereitung Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Die Marinade 30 Minuten lang kochen, danach abseihen, die Flüssigkeit auffangen. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten und würzen. Überflüssiges Fett entfernen und mit der Brühe und Marinade ablöschen. Etwa 100 Minuten köcheln lassen, danach das zerbröselte Brot, den Zuckerrübensirup und die Rosinen zugeben. Nochmals etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Apfelrotkohl (weiteres Rezept auf Seite 8): Vom Rotkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Schweineschmalz zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb rösten, den Kohl dazugeben, andünsten, die Äpfel, 1 Lorbeerblatt, die Gewürznelken, Wacholderbeeren, Zucker, 2 Eßlöffel Apfelessig, 1 Tasse Rotwein hinzufügen und gar dünsten lassen. 1 Eßlöffel Weizenmehl mit 2 Eßlöffel Wasser anrühren, den Rotkohl damit binden, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Dünstzeit ca. 2 Stunden.
Kartoffelklöße: Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Hälfte davon mit Wasser bedeckt in einer Schüssel beiseite stellen. Die übrigen in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser anschließend abgießen. Die Kartoffeln ausdämpfen und abkühlen lassen. Die rohen Kartoffeln auf ein Küchentuch reiben und ausdrücken. In eine Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln drauf reiben. Etwas vom Mehl zum Wenden abnehmen und auf einen Teller geben. Das restliche Mehl unter die Kartoffelmasse mischen und die Eier unterrühren. Nach Bedarf salzen. $2\frac{1}{2}$ Liter leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Aus der Kartoffelmasse mit bemehlten Händen Klöße von jeweils 5 cm Durchmesser formen und in dem abgenommenen Mehl wenden. In leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

## 12.10 Entenbraten mit Rotkraut und Kastanien

Zutaten:

Rotkohl:

| | |
|---|---|
| 1 kleiner | Rotkohl (ca. 1 kg) |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Rotweinessig |
| | Salz |
| | Zucker |
| 1 | säuerlicher Apfel |
| 1 | Zwiebel |
| 2 Eßlöffel | Schweineschmalz oder Gänseschmalz |
| $\frac{1}{4}$ Liter | Rotwein |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Fleischbrühe |
| $\frac{1}{2}$ | Zimtstange |
| 1 | Gewürznelke |
| 1 kleines | Lorbeerblatt |

Ente und Soße:

| | |
|---|---|
| 2 Zweige | Thymian |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | säuerliche Äpfel |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Beifuß |
| 1 | Bauernente ($2\frac{1}{2}$ kg; küchenfertig) |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bund | Suppengemüse |
| 1 Eßlöffel | Öl |
| 1 Eßlöffel | Tomatenmark |
| $\frac{3}{10}$ Liter | Rotwein |

Eßkastanien:

| | |
|---|---|
| 1 | Schalotte |
| 3 Eßlöffel | Butter |
| 250 g | Eßkastanien (Maronen; vorgegart und geschält) |
| 2 Eßlöffel | Puderzucker |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Hühnerbrühe |
| $\frac{1}{10}$ Liter | Apfelsaft |
| | Salz |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Rotkohl: Den Kohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Essig, je 1 Teelöffel Salz und Zucker mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
Für den Rotkohl den Apfel und die Zwiebeln schälen. Apfel entkernen, mit der Zwiebel reiben und in einem Topf im Schmalz andünsten. Mit 1 Eßlöffel Zucker bestreuen, den Kohl und den entstandenen Saft dazugeben. Den Wein, die Brühe, Zimt, Nelke und Lorbeerblatt hinzufügen. Rotkohl zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.
Ente: Den Backofen auf 180° C vorheizen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die

Blätter abzupfen. Die Zwiebeln schälen, die Äpfel waschen und entkernen, beides in Würfel schneiden und mit Thymian und Beifuß mischen. Die Ente waschen, trocken tupfen, die Flügelspitzen abtrennen, grob hacken und beiseitestellen. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Apfel-Zwiebel-Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen.
Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Stunden goldbraun braten. Nach 1 Stunde Garzeit die Ente umdrehen und mehrfach mit dem Bratenfond übergießen.
Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Flügelstücke und das Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, mit dem Wein ablöschen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.
Maronen: Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Die Maronen dazugeben, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Maronen etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße fast eingekocht ist. Mit Salz würzen.
Die Ente aus dem Ofen nehmen, zerlegen und die Entenstücke im ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Entenfond aus dem Bräter entfetten, mit der Rotweinsoße durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Aufkochen, nach Belieben leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl eventuell nachwürzen. Die Ententeile mit Rotkohl, Maronen und der Soße servieren.

## 12.11 Zwiebelrostbraten

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | dicke Rumpsteaks (á ca. 200 g) |
| ca. 2 Eßlöffel | Öl |
| 4 | Zwiebeln |
| 3 Eßlöffel | Butter |
| 1 Teelöffel | Zucker oder Puderzucker |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Eßlöffel | Tomatenmark |
| $\frac{1}{4}$ Liter | Rotwein |
| 2 Eßlöffel | Aceto balsamico |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | getrockneter Majoran |
| 2 Eßlöffel | Butterschmalz |
| $\frac{1}{8}$ Liter | Fleischbrühe oder Geflügelbrühe |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit dem Öl bestreichen und zugedeckt kühl stellen.
Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 Eßlöffel Butter erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten und beiseitestellen.
In einem Topf die restliche Butter erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren. Den Thymianzweig waschen, trocken tupfen, mit dem Tomatenmark in den Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht andünsten. Mit dem Wein und dem Essig ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gebratenen Zwiebeln hinzufügen und alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Majoran würzen und warm halten.

Den Fettrand der Rumpsteaks mehrmals einschneiden. Die Steaks vorsichtig leicht flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten braun anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.
Den Bratenansatz in der Pfanne mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Rotwein-Zwiebeln (ohne den Thymian) in die Pfanne geben und aufkochen. Die Zwiebelsoße nach Belieben mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Zwiebelsoße geben und bei sehr schwacher Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den Zwiebelrostbraten auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu schmecken Spätzle oder Bratkartoffeln und Sauerkraut.

## 12.12 Dibbelabbes

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 kg | festkochende Kartoffeln |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Ei |
| 100 g | Speck, gewürfelt |
| 1 Stange | Lauch |
| 80 g | Mehl |
| | Öl zum Anbraten (Sonnenblumenkern) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Cayennepfeffer |
| | Muskatnuß |
| 1 Bund | Blatt-Petersilie (zum Anrichten) |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Kartoffeln waschen und schälen. Mit der groben Seite der Reibe die Kartoffeln reiben. Durch ein Sieb fest ausdrücken. Geriebene Kartoffeln in eine Schüssel geben. Lauch putzen, waschen und die zu grünen Blätter wegschneiden. In feine Streifen schneiden und der Kartoffelmasse zugeben. Speck, Mehl und Vollei der Masse zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskatnuß gut abschmecken.

## 12.13 Handkäse mit Musik

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12 Stücke | Handkäse (mit oder ohne Kümmel) |
| 4 mittelgroße | Zwiebeln |
| 50 ml | Sonnenblumenöl |
| 50 ml | Apfelessig oder Weinessig |
| etwas | Paprikapulver (edelsüß) |
| 3 Spritzer | Apfelwein |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Zwiebeln in Würfel schneiden und mit Öl, Essig und Apfelwein vermengen. Mit Pfeffer und Salz (nach Geschmack) würzen. Die Marinade über den gereiften Handkäse geben und mit dem Paprikapulver bestäuben.
Zum Handkäse mit Musik paßt ein kräftiges Schwarzbrot mit Butter und ein Glas Apfelwein.

## 12.14 Lauchblatzen mit Ahler Worscht

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{4}$ Liter | Milch |
| 500 g | Mehl |
| 30 g | Hefe |
| 75 g | Butter |
| | Zucker |
| 5 | Eier |
| 1 kg | Lauch |
| 350 g | Ahle Worscht (leicht geräuchert) |
| $\frac{1}{2}$ Liter | Schmand |
| | Salz |
| etwas | Muskatnuß |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken, dann die Hefe hinein bröckeln. Die Hefe mit einem Teil des Mehls und mit etwas lauwarmer Milch verrühren. Den Teig unter einem Tuch etwa 20 Minuten gehen lassen oder etwa 10 Minuten im Ofen bei 45° C erwärmen. Dann die restliche Milch, ein Ei, etwas Zucker und die geschmolzene, lauwarme Butter hinzugeben. Alles verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Den Teig abdecken und 15 Minuten gehen lassen oder wieder ca. 10 Minuten im Ofen bei 45° C erwärmen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu gewünschter Größe ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und den Teig an den Rändern hoch drücken. Nun den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Ahle Worscht in Würfel schneiden und mit dem Lauch, Schmand und den 4 Eiern verrühren. Mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Masse auf den Teig geben und nochmals 15–20 Minuten gehen lassen. Den Blatzen in den auf 200° C vorgeheizten Ofen geben und etwa 40 Minuten

backen.

## 12.15 Frankfurter Grüne Soße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Grüne Soße-Mischungen |
| 3 | Eigelb |
| $\frac{1}{8}$ Liter | Öl |
| 1 Teelöffel | Senf |
| 1 Eßlöffel | weißer Balsamico-Essig |
| 1 Spritzer | Worcestershiresoße |
| 400 g | Joghurt ($3\frac{1}{2}$ % Fett) |
| 3 | hartgekochte Eier |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Zitronensaft |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Die Grüne Soße-Mischungen waschen, von groben Stielen befreien und fein hacken. Aus Eigelb, Senf, Balsamico-Essig, Worcestershiresoße, Salz, Pfeffer und Zitronensaft (nach Geschmack) eine Mayonnaise zubereiten und mit dem Joghurt verrühren. Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz (nach Geschmack) und Pfeffer (nach Geschmack) abschmecken. Gekochte, gehackte Eier unterheben. Servieren mit Tafelspitz und Pellkartoffeln.

## 12.16 Frischkäse-Parfait im Grüne Soße-Mantel

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 Päckchen | frische Grüne Soße |
| 300 g | Ziegenfrischkäse |
| 300 g | Frischkäse (Philadelphia o.ä.) |
| 10 Blatt | Gelatine |
| 50 ml | Apfelwein |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Kräuter waschen, eine Tasse Kräuter fein schneiden, den Rest grob zusammenschneiden. Die grobgeschnittenen Kräuter mit dem Entsafter entsaften. 200 ml des Saftes mit dem Apfelwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun 4 Blatt in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und leicht erhitzen. Mit dem Kräutersaft mischen und auf ein kleines, mit Klarsichtfolie ausgelegtes Blech gießen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Beide Frischkäse mit dem restlichen Kräutersaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6 Blatt in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und leicht erhitzen und unter die Kräuter-Käsemasse ziehen. Eine Parfait- oder kleine Kuchenform mit dem erstarrten Kräutersaft auslegen. Darauf achten, daß die Folie

an der Form anliegt. Die Frischkäsemasse einfüllen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden durchkühlen, bis das Parfait schnittfest ist.

## 12.17 Grüne Soße-Buttermilchdrink

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 Becher | Buttermilch á 500 g |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | frische Frankfurter Grüne Soße |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 2 Eßlöffel | gutes Erdnußöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Kräuter waschen, große Stiele entfernen und grob hacken. Die Buttermilch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, pfeffern und die Kräuter zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren und zum Schluß das Erdnußöl einmixen. Kalt servieren.

## 12.18 Frankfurter Grüne Soße-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Päckchen | frische Frankfurter Grüne Soße |
| $\frac{1}{2}$ Kopf | Eisbergsalat |
| 1 Tasse | geröstete, geschälte und gehackte Erdnüsse |
| 8 | Radieschen |
| 8 | weiße rohe Champignons |
| 80 g | alter Gouda |

Vinaigrette:
Salz
Pfeffer
Zucker
Erdnußöl
Rapsöl
Apfelbalsamessig

Für 4 Personen

Zubereitung:
Kräuter waschen, große Stiele entfernen und grob zupfen. Eisbergsalat putzen und zupfen, Radieschen und Champignons in feine Scheiben schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Salatsoße nach Geschmack rühren. Kräuter, Eisbergsalat, Radieschen und Champignons mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Salat mit gehackten Erdnußkernen und grob gehobeltem Gouda bestreuen.

## 12.19 Kürbiseintopf mit Handkäse

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Gemüsekürbis |
| 150 g | Kartoffeln |
| 1 kleine | Gemüsezwiebel |
| $\frac{3}{4}$ Liter | Gemüsebrühe |
| 150 g | Möhren |
| 150 g | Sellerie |
| 100 g | Lauch |
| 1 Stange | Zimt |
| 2 Stück | Sternanis |
| 100 g | gereifter Handkäse |
| 20 ml | Öl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Gemüsekürbis, Kartoffeln, Möhren, Sellerie sowie Zwiebeln in Würfel schneiden, den Lauch in Streifen. Die Zwiebeln mit dem Öl leicht andünsten, das andere Gemüse dazugeben und weiter andünsten, ca. 3–4 Minuten. Die Zimtstange und Sternanis ebenfalls dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Stufe 25 Minuten simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Sternanis und die Zimtstange wieder aus der Suppe nehmen. Den Handkäse in kleine Würfel schneiden und auf die angerichtete Suppe geben.

## 12.20 Selleriepüree und Ahle Worscht

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 400 g | Knollensellerie, geputzt |
| 50 ml | Wasser |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuß |
| 200 g | Ahle Worscht |
| 50 ml | Leinöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Den Sellerie in Würfel schneiden und mit dem Wasser in einem Topf langsam garen. Anschließend in einen Mixer geben und pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Ahle Worscht in feine Streifen schneiden und auf dem angerichteten Selleriepüree verteilen und mit dem Leinöl marinieren. Dazu paßt sehr gut Feldsalat.

## 12.21 Karamellisierte Äpfel mit Frankfurter Grüne Soße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8 | Äpfel (Elstar) |
| 50 g | Zucker |
| 30 ml | Apfelsaft |
| 30 g | Butter |
| 1 Prise | Salz |
| 50 g | Grüne Soße |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Äpfel schälen und achteln. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Abfelsaft ablöschen. Butter, Salz und die gehackten Kräuter der Grünen Soße dazugeben und leicht einköcheln. Anschließend die Äpfel dazugeben und gut durchschwenken. Alles kurz aufköcheln, dann ist es fertig. Dazu schmeckt Vanilleeis sehr gut.

# Kapitel 13

# Mezze

## 13.1 Aromen und Gewürze

Zutaten:

| | |
|---|---|
| Piment | vor allem zu Fleisch |
| Harrissa | scharfe Chilipaste (nordafrikanisch) in Tuben und Gläsern |
| Granatapfelkonzentrat | für syrische oder libanesische |
| Sumale | für gegrilltes Fleisch oder Fisch; luftdicht verwahren |
| Tahini-Paste | aus gemahlenem Sesam, zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft wichtig für Hummus und Sesamsoße; wird in Gläsern verkauft |

## 13.2 Hummus (Dip)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | Kichererbsen (400 g), abgespült, abgetropft |
| 1 | Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt |
| 3–4 Eßlöffel | Tahini |
| | Saft einer Zitrone |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| | Salz |
| | natives Olivenöl zum Verdünnen (nach Belieben) |

Für 6–8 Personen

Zubereitung:
Kichererbsen in den Mixer geben, aber 1 Eßlöffel zurückbehalten. Knoblauch zugeben, 3 Eßlöffel Tahini, 2 Eßlöffel Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz nach Geschmack zu einer Creme verarbeiten. Eventuell mit Wasser oder Öl verdünnen (bei laufendem Mixer reingeben).
Servieren: auf Teller geben, mit Löffel in der Mitte eine Vertiefung machen und die ganzen Kichererbsen und etwas Olivenöl geben. Mit Paprika und Petersilie bestreuen.
Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar, gefroren bis zu 1 Monat.
Dazu: Warmes Brot = Pita Brot.

## 13.3 Gegrillter Auberginendip mit Tahini

Um den echten Geschmack über Holzkohle gegrillter Auberginen nachzuahmen, sollte man die Auberginen in einer stark erhitzten gußeisernen Grillpfanne braten (vorher alle Fenster aufmachen!).

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl |
| 1 große | Aubergine (700 g) |
| | Saft von einer halben Zitrone |
| $2\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Tahini |
| 2 | Knoblauchzehen, zerdrückt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Gußeiserne Grillpfanne oder schwere Bratpfanne erhitzen, bis ein Wassertropfen darin abperlt. Pfanne mit Öl auspinseln. Ganze Aubergine mit Öl einreiben. Von jeder Seite 10 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten (dabei die Haut nicht verletzen, auch wenn sie irgendwann aufplatzt), bis die Frucht zusammenfällt und die Haut schwarz ist.
Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
Fruchtfleisch aus halbierter Aubergine mit dem Löffel entfernen und im Mixer glatt pürieren. Salz, Pfeffer, Tahini, Knoblauch bei laufendem Gerät 2 Eßlöffel Olivenöl zugeben. Abschmecken. Eventuell verdünnen mit Wasser oder Öl.
Servieren: Auf Teller geben, eine Vertiefung machen, Olivenöl, schwarze Oliven, Koriander darüberstreuen. (hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage).
Wenn der Geschmack zu kräftig ist: 1–2 Eßlöffel Naturjoghurt unterrühren.
Alternativ zum Braten: Aubergine rundum mit der Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 225° C 30–40 Minuten rösten.
Dazu: warmes Pita-Brot.

## 13.4 Sesamsoße

Paßt zu Fisch, gegrilltem Fleisch, gegrilltem oder rohem Gemüse, auch als Dressing für einen Hirtensalat oder eine Schale Kichererbsen.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 große | Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt |
| 4–6 Eßlöffel | Wasser |
| $1\frac{1}{2}$ | Zitronen entsaftet (4 Eßlöffel) |
| 150 g | Tahini |
| | Salz |
| 1 Eßlöffel | frische, sehr fein gehackte, glatte Petersilie |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Knoblauch, Wasser, Zitronensaft verrühren, Tahini einrühren, dann mit Salz würzen, abschmecken. Petersilie unterziehen.
Soße ist zunächst sehr dünnflüssig, dickt aber im Kühlschrank nach. Verdünnbar mit Wasser oder Zitronensaft.
Dazu: warmes Pita-Brot.

## 13.5 Joghurt-Gurken-Dip (Tzatziki)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Knoblauchzehe mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrücken |
| 300 g | griechischer Naturjoghurt |
| 2 Eßlöffel | natives Olivenöl |
| 2 Eßlöffel | getrocknete Minze |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| 1 kleine | Gurke (200 g) |
| | Cayennepfeffer zum Garnieren |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Knoblauch, Joghurt, Öl, Minze und 1 Eßlöffel Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Abdecken und ziehen lassen.
Gurke grob reiben, in ein Sieb zum Abtropfen geben und mit den Händen ausdrücken. Gurke in Soße geben, mischen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Zum sofort servieren: Gurke fein würfeln (saftet aber).
Dazu: warmes Pita-Brot.

## 13.6 Knoblauchsoße

Diese scharfe Soße wird oft mit gemahlenen Mandeln oder Walnüssen zubereitet, doch die Kartoffeln mildern das Aroma ab. Paßt sehr gut zu Rote-Beete-Salat oder gegrillten Sardinen. Auch als Dip.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 große | mehlig kochende Kartoffeln (á 250 g) |
| 4–5 | Knoblauchzehen mit 1 Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet oder 2 Eßlöffel Weißweinessig |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| 175 ml | natives Olivenöl |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Kartoffeln in kochendes Wasser geben (bedeckt) und wieder zum Kochen bringen, sehr weich kochen, abgießen und abkühlen lassen. Pressen (nicht mixen). Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl eßlöffelweise dazu, immer gut umrühren, bis die Creme kein Öl mehr annimmt. Abschmecken. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Servieren** 2 Kartoffeln in Scheiben geschnitten
1 große Zucchini, längs halbiert, in Stücke
1 rote Paprika in Streifen geschnitten
1 grüne Paprika in Streifen geschnitten

Dazu: 1 warmes Pita-Brot.
Nach einem Tag im Kühlschrank wird der Knoblauch milder. Eventuell 1–2 Eßlöffel Naturjoghurt unterrühren.

## 13.7 Nuß-Parika-Mus

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 große | rote Paprika mit Olivenöl eingerieben |
| 100 ml | Olivenöl + etwas zum Bedecken |
| 1 | gehackte Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlenener Kreuzkümmel |
| 2 Eßlöffel | Walnußstücke, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren |
| 2 Eßlöffel | Pinienkerne, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren |
| 2 Eßlöffel | Cashewkerne, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren |
| 2 Eßlöffel | frische weiße Semmelbrösel |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Chiliflocken |
| $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ Teelöffel | Granatapfelkonzentrat |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| | Salz |
| $\frac{1}{2}$ | Granatapfel zum Garnieren |
| | Pita-Brot-Dreiecke zum Servieren |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Pita-Dreiecke: 180° C 4–6 Pita-Brote in Dreiecke schneiden, Innenseite nach oben, dünn mit Öl bestrichen 20 Minuten backen.
Backofen auf 225° C bzw. auf höchster Stufe vorheizen und ein kleines Backblech mit Alufolie auslegen. Paprika aufs Blech legen und 15–20 Minuten rösten, bis die Haut schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Haut abziehen. Früchte längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel auf mittlerer Stufe unter Rühren 2 Minuten andünsten. Kreuzkümmel zufügen, weitere 2–3 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich ist.
Zwiebelmischung samt Öl in den Mixer geben, Paprika, Walnüsse, Pinienkerne, Cashewkerne, Semmelbrösel, Chiliflocken, Granatapfelkonzentrat, 1 Eßlöffel Zitronensaft und Salz nach Geschmack zufügen, alles gut mischen. bei laufendem Gerät soviel Öl zufügen, bis ein dickes Mus entsteht. Abschmecken mit Zitronensaft und/oder Salz. In eine Schale geben. Wenn nicht sofort

serviert wird, Oberfläche mit dünner Ölschicht bedecken. Bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Kurz vor dem Servieren Granatapfelhälften mit der Schnittfläche nach unten über das Mus halten und auf die Frucht klopfen, bis die Kerne auf das Mus fallen.

## 13.8 Falafel (Bohnenkugeln frittiert)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 40 g | mittelfein geschroteter Bulgur |
| 1 | Pita-Brot vom Vortag, in kleine Stücke gezupft |
| 1 Eßlöffel | kochendes Wasser |
| 1 | Zwiebel, geviertelt |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2 Eßlöffel | grob gehackte, glatte Petersilie oder Koriander |
| 125 g | getrocknete dicke Bohnen, abgespült und mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | gemahlener Koriander |
| 1 Teelöffel | gemahlener Kurkuma |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 2 Teelöffel | Salz |
| | Pfeffer |
| | Erdnuß- oder Sonnenblumenöl |

Ergibt 30 Stück

Zubereitung:
Servieren mit Zitronenspalten, warmes Fladenbrot oder Pita-Brot, Sesamsoße (siehe Seite 226), Hummus (siehe Seite 225) oder Joghurt-Gurken-Dip (siehe Seite 227).
Bulgur mit kochendem Wasser bedecken, abdecken und mindestens 20 Minuten quellen lassen. Pitabrot in einer anderen Schüssel einweichen. Zwiebel und Knoblauch im Mixer fein hacken, Petersilie zugeben, Brot ausdrücken, Bohnen abgießen, abspülen, kurz trocknen und in den Mixer geben. Zu einer leicht körnigen Masse verarbeiten. In eine große Schüssel füllen. Bulgur ausdrücken und in die Schüssel geben, Gewürze dazu, ebenso Backpulver. Gut durchkneten und mit den Händen ca 30 walnußgroße Kugeln formen und auf 1 Zentimeter flachdrücken. Mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
In einer Friteuse oder schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). Die Falafel in kleinen Portionen 6–8 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel auf ein Küchenpapier geben. Felafel heiß oder zimmerwarm servieren.

## 13.9 Spinat-Feta-Ecken

In traditionell griechischen Rezepten werden keine Rosinen- oder Pinienkerne verwendet, das ist ein arabischer Einfluß. Paßt aber wunderbar zu Feta und Spinat.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12 Blätter | Filo-Teig (ca. 30 cm x 23 cm) Tiefkühlware |
| 200 g | Butter, zerlassen und abgekühlt |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 250 g | junger Blattspinat |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl + etwas zum Einfetten |
| 4 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| 1 kleine | Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackter Dill |
| 125 g | Feta, zerbröckelt |
| 1 großes | Ei, verquirlt |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | frisch geriebene Muskatnuß |
| 2 Eßlöffel | Pinienkerne, geröstet |
| 2 Eßlöffel | Rosinen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Ergibt 12 Stück

Zubereitung:
Spinat 10 Minuten im Topf garen, abkühlen lassen und auspressen. Öl in der Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten, zum Spinat in die Schüssel geben. Dill, Ei, Feta, Muskat, eventuell Rosinen, Pinienkerne, Salz und Pfeffer dazu. Abschmecken. Die Füllung ist recht flüssig.
Backofen auf 180° C vorheizen, ein oder zwei Backbleche dünn mit Öl bepinseln. 1 Blatt Filo-Teig auf die Arbeitsfläche legen und ganz mit zerlassener, abgekühlter Butter bestreichen. Zweites Filo-Blatt auflegen und mit Butter bestreichen, 3. Blatt ebenso. Diesen 3-lagigen Teig in 3 lange Streifen zu je 7,5 Zentimeter breit schneiden. Insgesamt gibt das 12 Streifen. Kurze Seite des Streifens nach vorn zeigen lassen. Restliche Streifen mit sauberem feuchten Tuch oder Küchenpapier vor dem Austrocknen bewahren.
Füllung umrühren, 1 Eßlöffel auf die untere linke Ecke des Teigstreifens setzen, ca. 5 Millimeter von der Ecke entfernt. Ecke vorsichtig über die Füllung falten, so daß ein Dreieck entsteht und die ehemalige Unterkante des Teigstreifens jetzt auf dem rechten Rand liegt, Dreieck nach oben falten und dann nach links, so daß der offene Rand jetzt oben ist. Erneut nach oben umfalten, um die Füllung zu verschließen. So weiter machen, bis der obere Rand erreicht ist. Rand mit Wasser anfeuchten, Dreieck umfalten und andrücken. Mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Blech legen und mit Butter bestreichen. Alle Streifen fertigstellen.
In 12 Minuten goldbraun und knusprig backen, heiß oder zimmerwarm servieren.

## 13.10 Käsetaschen

Lassen sich gut vorher zubereiten und vor dem Servieren frisch backen.

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 125 g | Mehl + etwas zum Bestäuben |
| 75 g | weißes Pflanzenfett (z.B. Kokosfett) |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| 5 Eßlöffel | Wasser, gekühlt mit 1 Eiswürfel |
| 1 | Eigelb verquirlt, zum Bestreichen |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 75 g | Halloumi, gewürfelt |
| 75 g | Ricotta |
| 25 g | Feta, zerbröckelt |
| 1 | Eigelb |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | frische, sehr fein gehackte Minze oder Dill |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, Schale fein gerieben |
| | Salz |

Ergibt 22–24 Stück

Zubereitung:
Mehl in eine Schüssel geben, Fett untermischen. Zitronensaft und nach und nach Wasser zugeben, zu einem weichen Teig verarbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zur Kugel kneten und in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten mindestens in den Kühlschrank stellen.
Füllungszutaten gut mischen, Minze und Zitronenschale kurz einarbeiten, abgedeckt in den Kühlschrank stellen (kann bis zu 24 Stunden darin bleiben).
Backofen auf 200° C vorheizen, Backblech dünn einfetten. Teig halbieren und eine Hälfte auf der bemehlten Fläche 3 Millimeter dick ausrollen. Mit einem bemehlten Teigausstecher Ø 7,5 Zentimeter 12 Kreise austechen und eventuell Teigreste erneut ausrollen. Mit der 2. Teighälfte ebenso verfahren.
1 Teelöffel Füllung auf eine Hälfte eines Teigkreises setzen. Rand rundum mit Wasser befeuchten, Teig über die Füllung schlagen, sodaß ein Halbkreis entsteht, Ränder zusammendrücken. Zinken einer Gabel in Mehl tauchen und damit den Rand rundum andrücken. Tasche auf vorbereites Blech legen. Restliche Taschen fertigstellen, eventuell mit Folie bedecken und kalt stellen, um später zu backen.
Tasche dünn mit Eigelb bestreichen. 15–18 Minuten goldbraun backen. Heiß oder lauwarm servieren.

## 13.11 Eingemachte Zitronen

Werden viel in der arabischen Küche verwendet zum Aromatisieren.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 | Zitronen, fast geviertelt, Fruchtansatz bleibt ganz! |
| 2 | Zitronen, entsaftet |

Zubereitung:
Schnittflächen mit grobem Meersalz einreiben. 2 Eßlöffel Meersalz in ein Schraubglas geben, das für 6 Zitronen gerade groß genug ist. 3 Zitronen hineingeben, zusammendrücken und mit einer dünnen Salzschicht bedecken. Die restlichen Zitronen zufügen und erneut mit Salz bestreuen.

2 weitere Zitronen auspressen und den Saft in das Glas geben. Glas verschließen und 2–4 Wochen kalt stellen, dabei täglich 1x umdrehen. Danach können die Zitronen abgespült und verwendet werden. Im verschlossenen Glas halten sie sich im Kühlschrank mehrere Monate.

## 13.12 Zitronenoliven

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | gemischte, dicke grüne und schwarze Oliven, abgespült und trocken getupft |
| | natives Olivenöl extra |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlener Koriander |
| 1 Teelöffel | getrockneter Oregano oder Thymian |
| 1 Prise | getrocknete Chiliflocken |
| 1 | eingemachte Zitrone (siehe Seite 231), abgespült und in dünne Scheiben geschnitten |
| 2 Teelöffel | frisch gehackter Dill oder Koriander, zum Garnieren |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Oliven in eine Schale geben und knapp mit Olivenöl bedecken, Koriander, Oregano und Chiliflocken unterrühren. Zitronenscheiben untermischen. Bis 1 Woche im Kühlschrank haltbar. Kurz vor dem Servieren mit Dill bestreuen.
Dazu: warmes Pita-Brot oder Fladenbrot.

## 13.13 Paprika mit Fetafüllung

Läßt sich gut vorher zubereiten. Man braucht lange, schlanke rote oder gelbe Paprika oder kurze dicke Chilis. Alternativ geröstete Paprika aus dem Glas.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 75 g | Feta |
| 12 | lange, schlanke rote oder gelbe Paprika, mit Olivenöl eingerieben |
| | natives Olivenöl extra, zum Beträufeln |
| | Pfeffer |
| | Rucola zum Garnieren |

Ergibt 12 Stück

Zubereitung:
Feta in einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken. 1 Stunde wässern, Wasser dabei zwei- bis dreimal wechseln. Backofengrill vorheizen. Paprika auf ein Blech legen und auf der oberen Schiene unter einmaligem Wenden 10 Minuten grillen, bis die Haut gerade schwarz ist. In eine Schüssel geben und mit einem sauberen, zusammengefalteten Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen. Haut abziehen, Stielenden abschneiden, sodaß die Spitzen 4 Zentimeter lang sind. Mit einem Teelöffel vorsichtig die Kerne entfernen, ohne das Fruchtfleisch zu verletzen.
Feta gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer dicken Paste zerdrücken. Je 1 Teelöffel Feta in die Paprikaspitzen geben und vorsichtig mit den Fingern hineindrücken.

Auf einem Teller anrichten, mit Öl beträufeln und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren mit Rucola garnieren.
Aus den Paprika-/Chilies-Resten einen Salat bereiten oder in feine Streifen zum Kichererbsensalat oder in Stücke roh mit Sesamsoße.

## 13.14 Ägyptische braune Bohnen

Leicht erdig schmeckende Bohnen sind Nationalgericht in Ägypten, werden schon zum Frühstück gegessen.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | getrocknete dicke braune Bohnen, abgespült und mindestens 12 Stunden mit 1 Eßlöffel Natron in kaltem Wasser eingeweicht |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 1 große | Knoblauchzehe mit 1 Teelöffel Salz zerdrückt |
| 1 große | Tomate, entkernt und fein gewürfelt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Servieren:

| | |
|---|---|
| 1 | frische rote Chili, eventuell entkernt, fein gehackt ODER |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | getrocknete Chiliflocken |
| 1 | Zitrone, halbiert |
| | natives Olivenöl extra |
| | warmes Pita-Brot/Fladenbrot |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Eingeweichte Bohnen abgießen, gut abspülen, in einen Topf geben, mit frischem, kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten sprudelnd aufkochen, dabei gegebenenfalls Schaum abschöpfen. Auf schwache Hitze runterschalten und mindestens 2 Stunden köcheln lassen (dabei bei Bedarf Wasser nachfüllen), bis die Bohnen so weich sind, daß sie sich zwischen den Fingern zerdrücken lassen. Die Garzeit hängt vom Alter der Bohnen ab, je älter, desto länger brauchen sie.
Bohnen abgießen, Kochwasser auffangen. Perfektionisten schälen jetzt die Bohnen, die meisten Hobbyköche nicht.
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel auf mittlerer Stufe unter Rühren 3 Minuten andünsten. Knoblauch zufügen und weitere 2 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Zwiebel weicht ist (glasig/goldgelb). Die Hälfte der Bohnen mit dem Schaumlöffel in die Pfanne geben, zerdrücken und mit der Zwiebel mischen. Restliche Bohnen und Tomate zufügen und erhitzen. Salzen, pfeffern, abschmecken.
Zu dicke Mischungen mit Bohnenkochwasser verdünnen. Bohnen in eine Schale füllen und nach Wunsch mit Chili bestreuen, eventuell den Saft aus Zitronenhälften dazu, Olivenöl darüber. Dazu Brot reichen.

## 13.15 Kichererbsensalat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Butter |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 2 | rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten |
| 3 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| $\frac{1}{2}$ Eßlöffel | frische Thymianblätter |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | getrocknete Thymianblätter |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | gemahlener Koriander |
| 1 Prise | gemahlener Kurkuma |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Dose | Kichererbsen (400 g), abgespült und gut abgetropft |

Servieren:

| | |
|---|---|
| 1 | Granatapfel, halbiert |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Minze oder Koriander) |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Butter und Öl in einer schweren Pfanne mit gut schließendem Deckel erhitzen. Zwiebeln auf mittlerer Stufe unter Rühren andünsten. Auf schwache Hitze runterschalten, ein feuchtes, leicht zerknülltes Backpapier auf die Zwiebeln legen und die Pfanne verschließen. Zwiebeln 20 Minuten weiter schwach dünsten, bis sie sehr weich und zartrosa, aber nicht braun sind.
Inzwischen Öl, Zitronensaft, Thymian, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, Kichererbsen untermischen.
Zwiebel auf Küchenkrepp geben und abtupfen. Zu den Kichererbsen geben, mischen. Abkühlen, dann abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, eventuell Zitronensaft und Öl. Kräuter frisch gehackt unterrühren. Auf eine Granatapfelhälfte klopfen, damit die Kerne auf die Kichererbsen fallen. Salat umrühren und servieren.

## 13.16 Rotweinkartoffeln

Zyprioten genießen diese Kartoffeln meist heiß direkt aus der Pfanne, sie schmecken aber auch warm oder kalt sehr lecker. Man braucht eine große Pfanne mit einem dicht schließendem Deckel, damit die Kartoffeln nebeneinander Platz finden — oder in 2 Portionen teilen.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12–16 | neue, fest kochende Kartoffeln, gründlich gesäubert und trocken getupft (werden nicht geschält) |
| | Olivenöl |
| 125 ml | Rotwein |
| 2 Eßlöffel | Koriandersamen, zerstoßen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | frischer Thymian ODER frisch gehackte, glatte Petersilie zum Garnieren |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Kartoffeln in eine sehr große Pfanne geben (oder 2 Pfannen nehmen), so daß alle Kartoffeln nebeneinander liegen. 1 Zentimeter hoch mit Olivenöl bedecken und das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die ersten Blasen aufsteigen, es aber noch nicht kocht. Auf sehr schwache Hitze herunterschalten und abgedeckt 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind und eine Messerspitze oder ein Spieß mühelos hineingleitet. Kartoffeln abgießen, dann zurück ind die Pfanne geben. Wein und Koriander sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Ohne Deckel unter gelegentlichem Rütteln der Pfanne 3–4 Minuten kochen lassen, bis der ganze Wein verdampft ist.
Kartoffeln in eine Servierschale geben und mit Thymian oder Petersilie bestreuen. Heiß oder zimmerwarm servieren.

## 13.17 Gebratener Käse mit rotem Paprikasalat

Meistens wird zypriotischer Halloumi gebraten oder gegrillt. Die Griechen bevorzugen Kasseri oder Kefalotiri. Alternativ kann man auch einen Provolone nehmen.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 8 Scheiben | je 1 Zentimeter dick, trocken getupfter Käse (siehe oben) |
| 2 Eßlöffel | Mehl zum Betäuben |
| | Olivenöl zum Braten |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | eventuell Zitronenspalten zum Servieren |

Roter Paprikasalat:

| | |
|---|---|
| 2 große | rote Paprika, mit Olivenöl eingerieben |
| 75 g | dicke schwarze Oliven (eventuell abspülen), entsteint und in Scheiben geschnitten |
| 4 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl nativ, extra |
| 2 Teelöffel | Rotweinessig |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 große | Handvoll Rucola zum Servieren |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Für die Paprika Backofengrill vorheizen. Paprika auf ein Blech legen und unter einmaligem Wenden 15 Minuten grillen, bis die Paprika zusammenfällt und die Haut schwarz ist. Abkühlen lassen, Haut abziehen. Längs halbieren, entkernen. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Beiseite stellen.
Käsescheiben leicht mit Mehl bestäuben, abschütteln. Eine dünne Schicht Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Auf mittlerer Hitze (Stufe 2) goldbraun braten, wenden. Auf großen Servierteller geben, restliche Scheiben ebenso braten. Rucola unter den Paprikasalat geben, eventuell nachwürzen. Eventuell Zitronenspalten zum Käse und Salat geben.

## 13.18 Spinatomelett

Arabischer Eierkuchen im Stil der italienischen Frittata oder spanischen Tortilla, kompakt, fest und gut schneidbar.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 300 g | junger Blattspinat, schleudertrocken |
| 6 große | Eier |
| 6 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| 4 Eßlöffel | frisch gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Koriander, Dill, Minze und/oder glatte Petersilie |
| 100 g | Kichererbsen aus der Dose, abgespült, gut abgetropft |
| | frisch geriebene Muskatnuß |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |
| 15 g | Butter |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Spinat zirka 10 Minuten garen, in ein Sieb geben, abkühlen lassen, überschüssige Feuchtigkeit ausdrücken.
Eier in einer großen Schüssel verquirlen, Spinat, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Kichererbsen, Muskat, Salz, Pfeffer zugeben und beiseite stellen.
Backofengrill vorheizen. Beschichtete Pfanne mit feuerfestem Griff auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl hineingeben und Pfanne etwas schwenken, Butter zufügen und erhitzen, bis es zischt. Die Eimischung in die Pfanne geben und sofort mit der Rückseite eines Holzlöffels glatt streichen.
Auf mittlere Hitze runterschalten, 5 Minuten backen, bis der Boden goldbraun ist und zwischendurch das ungekochte Ei an der Oberfläche mit einer Gabel zur Mitte ziehen. Wenn der Boden und die Ränder gestockt sind, die Oberseite des Omelettes aber noch flüssig ist, die Pfanne unter den Backofengrill schieben und 5 Minuten überbacken, bis die Oberfläche ganz gestockt ist.
Das Omelett auf einen Teller stürzen und mit Küchenpapier das Öl von der Oberfläche abtupfen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in Tortenstücke schneiden und servieren.

## 13.19 Auberginen mit Joghurt

Klassisches Beispiel für die Vorliebe der Türken, heiße Zutaten mit gekühlten zu kombinieren. Da Auberginenscheiben beim Frittieren viel Öl aufsaugen, muß das Öl unbedingt die richtige Temperatur haben! Dadurch werden die Scheiben versiegelt und weniger fettig.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 große | Aubergine (700 g) |
| | Salz |
| 300 g | griechischer Naturjoghurt |
| 2 | Knoblauchzehen, mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel grobem Meersalz zerdrückt |
| | Olivenöl zum Frittieren |
| | getrocknete Minze zum Garnieren |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Die Aubergine in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine große Schüssel, in der alle Auberginenscheiben Platz haben, mit kaltem Wasser füllen. 2 Eßlöffel Salz zufügen, unter Rühren auflösen. Auberginenscheiben in das Salzwasser geben, mit einem Teller beschweren, damit sie unter Wasser bleiben und 45 Minuten ziehen lassen.
Unterdessen Joghurt und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Abschmecken und nach Wunsch noch zusätzlich Knoblauch und/oder Salz zugeben. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
Auberginenscheiben abgießen, abspülen und trocken tupfen. 5 Zentimeter Öl in einer großen Pfanne auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). So viele Auberginenscheiben ins Öl geben, wie in einer Schicht nebeneinander passen und 1 Minute goldbraun frittieren. Scheiben wenden und 30–60 Sekunden auf der anderen Seite bräunen.
Fertig gebratene Auberginenscheiben auf mit Küchenkrepp ausgelegten Teller setzen und trocken tupfen. Heiße Auberginen auf einem Servierteller anrichten und die gut gekühlte Joghurtsoße darübergeben. Mit Minze bestreut sofort servieren.

## 13.20 Kräuter-Bulgur-Salat

Libanon und Syrien behaupten, Heimat dieses leuchtend grünen Salats zu sein. Dort liegt die Bedeutung aber mehr auf den Kräutern, im Westen meist mehr auf dem Bulgur.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | fein oder mittelfein geschroteter Bulgur |
| 1 | Zitrone, enstaftet |
| | natives Olivenöl extra, zum Bedecken |
| 1 großer Bund | glatte Petersilie, Stiele entfernt, Blätter in Streifen geschnitten |
| 1 kleiner Bund | Minze, Blätter abzupfen, schneiden |
| 6 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| 2 | Tomaten, gehäutet, entkernt und fein gewürfelt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zum Servieren:
Weinblätter in Salzlake, gut abgespült und trocken getupft
Romana-Salatblätter, gewaschen und trocken getupft ODER
warmes Fladenbrot oder Pita-Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Bulgur in ein Sieb geben und unter sehr heißem Wasser abspülen. Mit den Händen ausdrücken und in eine große Schüssel geben. 3 Eßlöffel Zitronensaft dazu. Bulgur knapp mit Öl bedecken. Mindestens 1 Stunde beiseitestellen, bis die Körner die Flüssigkeit aufgenommen haben.
Petersilie, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Salz, Pfeffer zugeben und mischen. Abschmecken. Sofort servieren oder abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
Kurz vor dem Servieren eine Servierschüssel mit Weinblättern auslegen und den Salat darauf anrichten. Alternativ mit Fladenbrot oder Pita-Brot reichen.
Tip: Je länger Salat zieht, umsomehr mehr Öl und Zitronensaft nimmt er auf. Deshalb vorm Servieren gründlich umrühren und prüfen, ob noch Zitronensaft und/oder Öl nötig ist.

## 13.21 Hirtensalat

Dieser Salat ist im ganzen Mittelmeerraum verbreitet und wird auf seine eigene Weise zubereitet. Allen Rezepten ist jedoch gemeinsam, daß die Zutaten sehr sorgfältig in einheitlich große Würfel geschnitten werden. Paßt besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| 1 | Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt |
| 3 große | reife Tomaten |
| 2 | rote oder grüne Paprika |
| 1 kleine | Gurke (200 g) |
| 50 g | frische glatte Petersilie, fein gehackt |
| 30 g | frische Minze, fein gehackt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zum Servieren:
Romana-Salatblätter, gewaschen und getrocknet
warmes Pita-Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Zitronensaft, Öl, Knoblauch verrühren. Tomaten halbieren, entkernen, Fleisch in 5 Millimeter große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Paprika halbieren, entkernen und in ebenso große Würfel schneiden. Gurke halbieren, Kerne entfernen, Fleisch ebenfalls in 5 Millimeter Würfel schneiden. Petersilie, Minze, Salz und Pfeffer zugeben, mischen. Sofort servieren.
Tip: Wenn der Salat vorher bereitet werden soll, werden die Gurkenwürfel mit Salz bestreut, im

Sieb 20 Minuten ziehen gelassen, abgespült, getrocknet und zu den übrigen Zutaten gegeben.

## 13.22 Brotsalat

Dieser Salat ist im Nahen Osten allgegenwärtig und wurde zur Verwertung von Brot vom Vortag erfunden — alle übrigen Zutaten sollten ganz frisch sein.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Gurke, entkernt und in mundgerechte Stücke zerteilt |
| 2 | Romana-Salatherzen, zerzupft |
| 6 | Radieschen, halbiert und in dünne Halbkreise geschnitten |
| 2 | Tomaten, halbiert, entkernt und gewürfelt |
| 4 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| 1 | grüne Paprika, entkernt, in Würfel geschnitten |
| 1 große Handvoll | frische glatte Petersilie, fein gehackt |
| 1 Eßlöffel | getrocknete Minze |
| 2 | Pita-Brote, aufgeschnitten |

Dressing:

| | |
|---|---|
| 6 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| 1 | Zitrone, entsaftet |
| | Salz |
| 1 Prise | Sumach (nach Belieben) |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Gurkenstücke in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen. 20 Minuten ziehen lassen.
Backofengrill vorheizen. Für das Dressing Zutaten verrühren. Gurkenstücke abspülen, trocknen. In das Dressing geben. Salatblätter, Radieschen, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika, Petersilie, Minze zugeben, mischen.
Pita-Brothälften unter dem Backofengrill von beiden Seiten knusprig und zartbraun rösten, dann in mundgerechte Stücke brechen, noch heiß zum Salat geben und umrühren. Sofort servieren.
Tip: Gemüse kann mehrere Stunden im voraus mit dem Dressing gemischt und abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden. Das Brot sollte erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden.

## 13.23 Karottensalat

Traditioneller marokkanischer Salat, bei dem die Karotten erst gekocht, dann gerieben und mit einem pikant–scharfen Dressing angemacht und dann kalt gestellt wird. Die Aromen können sich über Nacht besonders gut entfalten.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Möhren, geschält |
| 2 Eßlöffel | Olivenöl oder Sonnenblumenöl |
| 1 große | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| $1\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlene Kurkuma |
| $\frac{1}{4}$ | Harissa (nach Geschmack) |
| 1 | Zitrone, entsaftet |
| 1 große | Zitrone, Schale fein gerieben |
| | Pfeffer |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackte glatte Petersilie zum Garnieren |

Zum Servieren:
zerbröckelter Feta
entsteinte schwarze Oliven

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Einen großen Topf mit Wasser bei starker Hitze zum sprudelnden Kochen bringen. Die ganzen Karotten hineingeben, die Hitze leicht mindern und die Karotten 10 Minuten weich kochen. Abgießen, dabei 200 Milliliter vom Kochsud auffangen und abkühlen lassen. Abgekühlte Karotten mit grobem Reibaufsatz der Küchenmaschine oder mit einer groben Handreibe reiben. In eine Schüssel geben.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch auf mittlerer Stufe unter Rühren 1–2 Minuten weichdünsten. Kreuzkümmel, Salz, Zucker, Kurkuma und Harissa zufügen und unter Rühren 30 Sekunden anschwitzen. 2 Eßlöffel Zitronensaft, die Zitronenschale und 150 Milliliter Kochsud zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Herunterschalten und alles 5 Minuten köcheln lassen, dann über die Karotten geben und gründlich mischen. Vollständig abkühlen lassen. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Den Salat kurz vor dem Servieren umrühren, den restlichen Zitronensaft zugeben und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen, dann Feta und Oliven unterheben und servieren.

## 13.24 Eingelegte Rübchen

Im Nahen Osten wird zu Mezze-Speisen immer auch sauer eingelegtes Gemüse gereicht. Rübchen sind dabei der Klassiker, aber auch anderes blasses Gemüse, wie z.B. Weißkohl und Blumenkohl kann derselben Farbbehandlung unterzogen werden.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Teltower Rübchen, geputzt |
| 1 kleine | gekochte Rote Beete, geschält und in dünne Scheiben geschnitten |
| 1 | frisches Lorbeerblatt |

Essigmarinade:

| | |
|---|---|
| 300 ml | Wasser |
| 150 ml | Weißwein oder Apfelessig |
| 2 Eßlöffel | grobes Meersalz |
| 4 | Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten |
| 1 Teelöffel | Koriandersamen, zerstoßen |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | getrocknete Chiliflocken (nach Belieben) |

Ergibt 500 g

Zubereitung:
Für die Marinade Wasser und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Das Salz zufügen und unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen. Knoblauch, Koriander und nach Wunsch Chili unterrühren und ziehen lassen.
Unterdessen einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Rübchen darin 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und abkühlen lassen. Abgekühlte Rübchen schälen und in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Rübchen und Rote Beete in ein 700 Milliliter Schraubglas schichten.
Die abgekühlte Mariande durch ein Sieb über die Rübchen gießen. Das Gemüse muß komplett bedeckt sein. Das Lorbeerblatt an den Rand neben die Rübchen schieben.
Das Glas fest verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort 2 Tage ziehen lassen, dabei einmal am Tag umdrehen. Dann in den Kühlschrank stellen und vor Gebrauch weitere 12 Tage ziehen lassen.
Variation: Eingelegte grüne Chilies sind ebenfalls häufig auf Mezze-Tafeln anzutreffen. Dazu ersetzt man die Rübchen durch frische grüne Chilies und verwendet von allen Zutaten nur die halbe Menge (einschließlich der Chilies).

## 13.25 Rote-Beete-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 900 g | rote Beete (roh) |
| 4 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | Rotweinessig |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 2 | Frühlingszwiebeln, sehr fein gehackt |
| | grobes Meersalz |
| | Knoblauchsoße zum Servieren (siehe Seite 227, nach Belieben) |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Die Wurzeln der Roten Beete entfernen, ohne die Schale einzuschneiden, die Stiele auf $2\frac{1}{2}$ Zentimeter kürzen. Die Knollen vorsichtig unter kaltem Wasser waschen, ohne die Schale zu verletzen.
In einen Topf mit Wasser (bedeckt) geben, kochen, herunterschalten, 25–40 Minuten kochen, bis die dickste Knolle weich einzustechen ist.
Unterdessen Öl, Essig, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Salz in ein Schraubglas geben und gut schütteln.
Rote Beete abgießen, unter kaltem Wasser abspülen. Abgekühlte Knollen schälen und in dicke Würfel oder Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und das Dressing darübergeben. Abge-

deckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Zum Servieren den Salat vorsichtig umrühren und auf einer Servierplatte anrichten. Nach Wunsch dazu eine Schale mit Knoblauchsoße reichen.

## 13.26 Frittierte Tintenfischringe

Jedes Mittelmeerland bereitet dieses Gericht ein wenig anders zu. Dieses ist eines der schlichtesten Rezepte, bei dem der Tintenfisch vor dem Frittieren nur leicht mit gewürztem Mehl bestäubt wird. Die Ringe müssen bei der richtigen Temperatur frittiert werden, da sie sonst zäh werden.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl zum Frittieren |
| 100 g | Mehl |
| 1 Prise | scharfer Paprika oder Chilipulver |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |
| 600 g | Tintenfischringe und -tentakel (sofern erhältlich), abgespült und trocken getupft |
| | Korianderzweige zum Garnieren |

Zum Servieren:
grobes Meersalz zum Bestäuben
Zitronenspalten zum Beträufeln nach Belieben
Sesamsoße (siehe Seite 226, nach Belieben) zum Dippen

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
In der Fritteuse oder einer schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen).
Mehl und Paprika sowie Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und gut schütteln. Den Tintenfisch hineingeben und durch Schütteln rundum mit dem Mehl bestäuben. Die Tintenfischstücke mit einer Zange aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abschütteln.
Die Tintenfischringe und -stücke in kleinen Portionen in das heiße Öl geben und 3 Minuten goldbraun frittieren, dabei gelegentlich wenden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht mit Meersalz bestreuen und im Backofen warm halten, während der restliche Tintenfisch frittiert wird. Darauf achten, daß das Öl immer wieder die richtige, sehr heiße Temperatur annimmt, alte Panadereste stets entfernen.
Tintenfisch garnieren und heiß servieren, eventuell mit Zitronenspalten oder Semsamsoße zum Dippen. Dazu Brot.

## 13.27 Chiligarnelen

Diese pikanten Garnelen sind in den Restaurants, Tavernen und Bars entlang der gesamten Mittelmeerküste sehr populär. Reichlich Brot dazu Servieren zum Auftunken der köstlichen Soße.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 große | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 1 | frische rote Chili, gehackt oder 1 Teelöffel getrocknete Chiliflocken |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| | Salz |
| 600 g große | rohe Garnelen |

Zum Servieren:
Zitronenspalten (nach Belieben)
Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Knoblauch, Chili, Öl und Salz nach Geschmack in eine Auflaufform oder in eine kleine feuerfeste Schale geben. Die Köpfe der Garnelen abtrennen und wegwerfen und die Schwänze auslösen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Darmfaden entfernen. Dazu die Garnelen am Rücken entlang leicht einschneiden und den dunklen Faden mit der Messerspitze herausheben.
Die Garnelen ins Öl geben und mit den Händen mit der Marinade einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank zirka 1 Stunde marinieren. Den Backofen auf 225° C beziehungsweise auf höchster Stufe vorheizen. Garnelen gut umrühren, dann im vorgeheizten Backofen 6 Minuten backen, bis sie rosa werden und innen gar sind (zur Garprobe eine Garnele durchschneiden). Direkt aus dem Ofen in der Auflaufform servieren.
Tip: Rohe Garnelen sollten immer am Tag des Einkaufs zubereitet und zu Hause sofort in den Kühlschrank gelegt werden.

## 13.28 Miesmuscheln im Bierteig

Diese direkt aus der Fritteuse servierten Muscheln erfreuen sich in zahlreichen Tavernen am Bosporus in Instanbul höchster Beliebtheit. Die Hefe im Bier sorgt für einen lockeren Teig, der beim Ausbacken knusprig und goldbraun wird. Dazu eine oder zwei gekühlte Soßen reichen.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 24–36 große | Miesmuscheln |
| | Olivenöl zum Frittieren |
| | Mehl zum Bestäuben |

Bierteig:

| | |
|---|---|
| 50 g | Mehl |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Salz |
| 1 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Ei, getrennt |
| 100 ml | Bier |

Servieren:
grobes Meersalz
Zitronenspalten
Sesamsoße (siehe Seite 226)
Knoblauchsoße (siehe Seite 227)
Walnußsoße

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Für den Bierteig Mehl und Salz in eine größere Schüssel sieben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Öl und Eigelb in einer zweiten Schüssel verrühren und in die Vertiefung geben. Mit der Gabel oder einem Schneebesen nach und nach die flüssigen Zutaten mit dem Mehl vom Rand her verrühren. Langsam das Bier zugießen und glatt rühren (eventuell braucht man weniger oder mehr Bier). Abgedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde quellen lassen.
Unterdessen die Miesmuscheln abbürsten, Bärte entfernen. Miesmuscheln aussortieren, wenn sie sich auf Klopfen nicht schließen. Die gesäuberten Muscheln nur mit dem anhaftenden Wasser in einen großen, schweren Topf geben und fest verschlossen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln des Topfes 3–4 Minuten garen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren. Abgießen und abkühlen lassen, dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
In der Fritteuse oder einer schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). Teig gut verrühren, Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen, unter den Teig heben. Muscheln trocken tupfen, leicht mit Mehl bestäuben, Überschuß abschütteln. Muscheln in den Teig geben. Mit einer Zange oder 2 Gabeln unter einmaligem Wenden 1–2 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen, im Ofen warm halten. Dann den Rest frittieren, darauf achten, daß die Temperatur wieder hochgeheizt wird und Reste der Panade aus dem Öl holen.
Muscheln mit Meersalz bestreuen, Zitronenspalten, Sesamsoße und Walnuß-Knoblauchsoße dazu reichen.

## 13.29 Schwertfischspieße

Schwertfisch ist vor den Küsten der Türkei weit verbreitet, und diese Spieße werden daher in vielen Hafenrestaurants serviert.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 20 | frische Lorbeerblätter |
| | Olivenöl zum Einölen |
| 600 g | grätenfreie Schwertfischsteaks, ca. $2\frac{1}{2}$ cm dick, in $2\frac{1}{2}$ cm große Würfel geschnitten |

Marinade:

| | |
|---|---|
| 4 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet |
| 1 | Knoblauchzehe, zerdrückt mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | weißer Pfeffer |
| 1 Prise | scharfe oder geräucherte Paprika |
| 1 | Zwiebel, halbiert und in Spalten geschnitten |
| 4 | frische Lorbeerblätter in der Hälfte durchgerissen |

Dressing:

| | |
|---|---|
| 5 Eßlöffel | natives Olivenöl extra |
| $1\frac{1}{2}$ | Zitronen, entsaftet |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackter Dill |

Für 4–6 Personen

Zubereitung:
Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Paprika in einer Schüssel verrühren. Die Fischwürfel hineingeben und mit den Händen vorsichtig in der Marinade wenden. Die Zwiebel und die halbierten Lorbeerblätter darüberstreuen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.
Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren, abdecken.
Die ganzen Lorbeerblätter in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser knapp bedecken und 1 Stunde einweichen. Abgießen und trocken tupfen. Wenn Sie Holzspieße verwenden, sollten diese zeitgleich mit den Lorbeerblättern in kaltem Wasser eingeweicht werden.
Eine gußeiserne Grillpfanne auf höchster Stufe erhitzen oder den Backofen- bzw. Holzkohlegrill vorheizen. 4 lange flache Metallspieße bzw. die eingeweichten Holzspieße dünn mit Öl bestreichen. Die marinierten Fischwürfel in 4 gleich große Portionen aufteilen und mit je 5 Lorbeerblättern abwechselnd auf die Spieße stecken.
Die Grillpfanne bzw. den Grillrost dünn mit Öl einpinseln. Die Spieße in die Pfanne bzw. auf den Rost legen und unter häufigem Wenden und Bestreichen mit der restlichen Marinade 8–10 Minuten grillen, bis sich der Fisch fest anfühlt.
Die Spieße oben mit einem gefalteten Tuch anfassen und Fischwürfel und Lorbeerblätter mit einer Gabel vom Spieß ziehen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Fischwürfel auf einer Platte anrichten. Mit Dressing zum Beträufeln servieren.

## 13.30 Thunfischrollen

Diese rasch gezauberten knusprigen Filo-Teig-Röllchen werden mit Thunfisch aus der Dose zubereitet. Sie schmecken am besten heiß, können aber auch kalt zu Picknicks mitgenommen werden.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Olivenöl zum Einölen und Bestreichen |
| 12 Blätter | Filo-Teig (ca. 30x23 cm), Tiefkühlware aufgetaut |
| 1 Eßlöffel | Sesamsaat, zum Garnieren |
| | Zitronenspalten zum Servieren |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | Thunfisch (200 g) in Öl, abgetropft und 1 Eßlöffel Öl aufgefangen |
| 1 | hartgekochtes Ei, geschält und fein gehackt |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackter Dill |
| $1\frac{1}{4}$ Eßlöffel | Tomatenmark |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Harissa (nach Geschmack) |
| 25 | dicke, aromatische schwarze Oliven (in Salzlake eingelegte Oliven abspülen), entsteint und fein gehackt |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Ergibt 8 Stück

Zubereitung:
Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech einölen. Für die Füllung den abgetropften Thunfisch und 1 Eßlöffel Thunfischöl mit Ei, Dill, Tomatenmark und Harissa in einer Schüssel zu einer gut gemischten Masse zerdrücken. Die Oliven unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
Ein Blatt Filo-Teig auf eine Arbeitsfläche legen und ganz mit Öl bestreichen. Ein zweites Filo-Blatt darauflegen und ebenfalls mit Öl bestreichen, dann ein drittes Blatt ebenso drauflegen und bestreichen. Den geschichteten Teig in 2 lange Streifen (je 11,5 Zentimeter breit) schneiden. Auf diese Weise insgesamt 8 Teigstreifen zubereiten. Einen Streifen so legen, daß die kurze Seite nach vorne zeigt. Die übrigen Streifen mit feuchtem Küchenpapier abdecken, damit sie nicht austrocknen.
Ein Achtel der Füllung in einer Linie oben auf den Teig geben, dabei zum oberen Rand und zu den Seitenrändern je 1 Zentimeter frei lassen. Den oberen Teigrand über die Füllung falten und den Teig einmal eng um die Füllung nach vorne rollen. Die beiden langen Seiten einschlagen, sodaß die Ränder zur Mitte zeigen. Den Teig weiter um die Füllung aufrollen, bis das Ende des Streifens erreicht ist. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Restliche Teigstreifen fertigstellen. Die Rollen mit Öl bestreichen und dünn mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten knusprig und goldbraun backen. Auf einen Teller mit Küchenpapier legen und leicht abkühlen lassen.
Nach Wunsch mit Zitronenspalten servieren.

## 13.31 Bratfisch mit Walnuß-Knoblauch-Soße

Ein im Ganzen gebratener Fisch, kalt in dieser cremigen Soße angerichtet, gehört im Nahen Osten zu den traditionellen Lieblingsgerichten, mit denen eine größere Gästeschar bewirtet wird.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 4 | weiße Fischfilets mit Haut wie z.B. Barsch, Brasse, Meerbarbe oder Red Snapper á 125 g |
| 1–2 Eßlöffel | Olivenöl zum Braten |
| | Zitronenspalten zum Servieren |

Marinade:

| | |
|---|---|
| 125 ml | Olivenöl |
| 2 | frische Lorbeerblätter, halb durchgerissen |
| 1 | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 2 Eßlöffel | frisch gehackte Kräuter, z.B. glatte Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Schnittlauch |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Walnuß-Knoblauch-Soße:

| | |
|---|---|
| 2 Scheiben | Weißbrot (50 g) vom Vortag ohne Rinde in kleine Stücke gezupft |
| 2 Eßlöffel | Milch |
| 100 g | Walnußkerne |
| 3 | Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{2}$ | Zitrone, entsaftet (nach Belieben) oder Weißweinessig |
| 200 ml | Olivenöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:

1. In einer Auflaufform alle Zutaten für die Marinade verrühren. Fischfilets hinein und wenden. Abdecken, im Kühlschrank 2–4 Stunden marinieren.

2. Soße bereiten. Brot mit Milch beträufeln, Nüsse und Knoblauch im Mixer sehr fein hacken, Brot, Zitronensaft und 3 Eßlöffel Öl zugeben und zu einer dicken klebrigen Paste verarbeiten. Bei laufendem Gerät restliches Öl hineinträufeln, sodaß eine glatte Soße entsteht. Abschmecken mit Salz, Zitronensaft. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Große beschichtete Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, bis ein Wassertropfen darin abperlt. 1 Eßlöffel Öl darin erhitzen. Fischfilets nebeneinander mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben und 5 Minuten goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender wenden und weitere 1–2 Minuten braten, bis sich das Fleisch fest anfühlt. Auf einen Teller mit Küchenpapier geben. Falls die Filets nicht alle in die Pfanne gepaßt haben, die gebratenen Filets im Ofen warm halten.

4. Eine dünne Schicht Soße auf einen Teller verstreichen und die Fischfilets darauf mit der Hautseite nach unten anrichten. Sofort servieren, eventuell mit Zitronenspalten.

## 13.32 Gegrillte Sardinen mit Chermonla

Marokkanisches Essen ist für seine kühnen Aromen und seinen großzügigen Umgang mit Gewürzen bekannt. Chermonla — eine pikant-scharfe Knoblauch-Kräutersoße mit ordentlicher Schlagkraft — gehört zu den Klassikern der marokkanischen Küche.

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 12 | Sardinen, ohne Kopf, gesäubert und gespült |
| | Olivenöl zum Einreiben und Einölen |
| | grobes Meersalz zum Bestreuen |
| | grob gezupfter Koriander zum Garnieren |
| | Zitronenspalten zum Servieren |

Chermonla:

| | |
|---|---|
| 40 g | frische Korianderblätter |
| 25 g | frische glatte Petersilienblätter |
| $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 Teelöffel | geräucherte Paprika |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Cayennepfeffer (o. nach Geschmack) |
| 1 | Zitrone, entsaftet |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 3 Eßlöffel | Olivenöl |

Für 4 Personen

Zubereitung:

Für die Chermonla Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Salz im Mixer fein hacken. Das Öl zugeben und zu einer dickflüssigen Soße verarbeiten (eventuell Öl nachgeben).

Je 1 Teelöffel Chermonla in die Bauchöhlen der Sardinen verstreichen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten oder im Kühlschrank 2–4 Stunden marinieren.

Eine gußeiserne Gußpfanne auf höchster Stufe erhitzen oder den Backofen- oder Holzkohlegrill vorheizen. Die Sardinen mit Öl einreiben und leicht mit Meersalz bestreuen.

Die Grillpfanne bzw. den Grillrost mit Öl bestreichen. Die Sardinen in der Pfanne bzw. auf den Rost geben und 3 Minuten grillen. Mit einem Pfannenwender wenden, noch einmal mit Salz bestreuen und weitere 2 Minuten grillen, bis die Fische leicht geschwärzt und gar sind.

Mit Koriander garnieren, sofort mit Zitronenspalten servieren.

## 13.33 Kichererbsen-Curry

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 6 Eßlöffel | Öl |
| 2 | Zwiebeln, in Ringe geschnitten |
| 1 Teelöffel | frisch gehackter Ingwer |
| 1 Teelöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 Teelöffel | gemahlener Koriander |
| 1 | Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 1 Teelöffel | Chilipulver |
| 2 | frische grüne Chilis |
| $\frac{1}{2}$ Bund | frischer Koriander, gehackt |
| 150 ml | Wasser |
| 1 große | Kartoffel, in Würfel geschnitten |
| 480 g | Kichererbsen aus der Dose abgetropft (oder getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen, 30–60 Minuten kochen) |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| | Salz |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren und Ingwer, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Knoblauch, Chilipulver, Chilis und frischen Koriander zugeben. Unter Rühren 2 Minuten anbraten. Das Wasser zufügen und alles gut verrühren. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel mit den Kichererbsen zu der Zwiebel-Gewürzmischung in den Topf geben und abgedeckt 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Das Curry mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken. Anrichten und servieren.

## 13.34 Kichererbsen-Salat

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 480 g | Kichererbsen aus der Dose |
| 4 | Möhren |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Salatgurke |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Pfeffer |
| 3 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1 | rote Paprika |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Abgetropfte Kichererbsen in eine große Schüssel geben. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln. Karottenscheiben, Frühlingszwiebeln und Gurken in die Salatschüssel geben und mit den Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Zitronensaft beträufeln. Gut durchmischen. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen

schneiden. Den Salat mit diesen Streifen garnieren. Sofort servieren oder abgedeckt in den Kühlschrank.

## 13.35 Kichererbsen-Snack

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 480 g | Kichererbsen aus der Dose, abgetropft |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 2 | Kartoffeln, gewürfelt |
| 2 Eßlöffel | Tamarindenpaste |
| 6 Eßlöffel | Wasser |
| 1 Teelöffel | Chilipulver |
| 2 Teelöffel | Zucker |
| 1 Teelöffel | Salz |

Garnierung:

| | |
|---|---|
| 1 | Tomate, in Spalten geschnitten |
| 2 | frische grüne Chilis, gehackt |
| 2–3 Eßlöffel | frisch gehackter Koriander |

Für 2–4 Personen

Zubereitung:
Kichererbsen in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken. Kartoffeln würfeln und weich kochen. Tamarindenpaste und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Chilipulver, Zucker und Salz zur Tamarindenmischung geben, zu den Kichererbsen geben. Kartoffeln und Zwiebel zufügen. Mit Salz abschmecken. In eine Servierschüssel geben und garnieren mit Tomaten, Chilis und Koriander.

## 13.36 Auberginen in Joghurtsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Auberginen |
| 4 Eßlöffel | Öl |
| 1 | Zwiebel, in Ringe geschnitten |
| 1 Teelöffel | weiße Kreuzkümmelsamen |
| 1 Teelöffel | Chilipulver |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 3 Eßlöffel | Naturjoghurt |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Minzsoße |

Zum Garnieren:
frische gehackte Minze

Für 4 Personen

Zubereitung:
Den Backofen auf 160° C vorheizen. Auberginen gewaschen und getrocknet in eine Auflaufform geben für 45 Minuten. Abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer sie der Länge nach halbieren

und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausnehmen. Schalen wergwerfen. Fruchtfleisch beiseite stellen.
Öl in einen großen Topf erhitzen, Zwiebelringe und Kreuzkümmel unter Rühren 1–2 Minuten anbraten. Chilipulver, Salz, Joghurt und Minzsoße in den Topf geben und gut verrühren. Auberginen zur Zwiebel-Joghurt-Mischung geben, 5–7 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und die Mischung eingedickt ist. In eine Schüssel geben und mit den Minzblättern garnieren.

## 13.37 Knoblauchpaste

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 120 g | Knoblauchzehen, halbiert |
| 125 ml | Wasser |

Zubereitung:
Knoblauchzehen und Wasser in einem Mixer/Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. In ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

## 13.38 Ingwerpaste

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 120 g | Ingwerwurzel, grob gehackt |
| 125 ml | Wasser |

Zubereitung:
Zutaten zu einer Paste verarbeiten im Mixer/Pürierstab. In ein Schraubglas gefüllt hält sie sich bis zu 1 Monat im Kühlschrank.

## 13.39 Auberginen-Curry

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 40 g | getrocknete Tamarinde, grob gehackt |
| 125 ml | kochendes Wasser |
| 2 große | Auberginen, in Scheiben geschnitten |
| | Salz |
| 2 Eßlöffel | Ghee oder Öl |
| 3 | Zwiebeln, in Ringe geschnitten |
| 1 Teelöffel | Knoblauchpaste (siehe Seite 251) |
| 1 Teelöffel | Ingwerpaste (siehe Seite 251) |
| 4 | Curryblätter |
| 1 | frische grüne Chili, entkernt und fein gehackt |
| 1 | frische rote Chili, entkernt und fein gehackt |
| 1 Eßlöffel | gemahlener Koriander |
| 2 Teelöffel | Kreuzkümmelsamen |
| 2 Teelöffel | gelbe Senfkörner |
| 2 Eßlöffel | Tomatenmark |
| 500 ml | Kokosmilch |
| 3 Eßlöffel | frisch gehackter Koriander + etwas zum Garnieren |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Tamarinde in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und in ein Sieb schichten, 30 Minuten ziehen lassen.
Tamarinde in ein feines Sieb geben und die Einweichflüssigkeit in einer Schüssel auffangen, dabei das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausdrücken. Fruchtfleisch wegwerfen. Auberginen kalt abspülen und abtrocknen.
Das Ghee/Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Knoblauchpaste und Ingwerpaste zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten. Curryblätter, Chilis, Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
Mit Tamarindenflüssigkeit und Kokosmilch ablöschen und zum Kochen bringen. Die Auberginen zugedeckt und abgedeckt 12–15 Minuten köcheln, bis die Auberginen gar sind. Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Soße eingedickt ist.
Abschmecken, Koriander einrühren. Garnieren und Servieren.

## 13.40 Fladenbrot (Pide ekmek)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Mehl |
| 40 g | frische Hefe |
| 1 Prise | Zucker |
| 200 ml | lauwarmes Wasser |
| 5 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Schwarzkümmel |

Für 4 Personen

Zubereitung:
Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker zugeben und mit 150 ml Wasser verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.
Danach das restliche Wasser, die Hälfte des Olivenöls sowie das Salz dazugeben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
Den Backofen auf 220° C vorheizen. Den Teig nochmals gut verkneten, in 2 gleiche Portionen teilen und jeweils einen länglichen Fladen formen. Mit den Fingern in die Teigoberfläche längs und quer Rillen eindrücken, dabei die Teigränder etwas hochziehen. Den Fladen mit dem restlichen Olivenöl bepinseln, mit Schwarzkümmel bestreuen und 15 Minuten ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Ofen etwa 20 Minuten backen lassen.

## 13.41 Minzsoße

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 großer Bund | Pfefferminze |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 2 Eßlöffel | Rotweinessig |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |

Zubereitung:
Blätter abzupfen, rollen und schneiden, in den Mörser geben, mit Salz und Zucker zerstoßen. Rotweinessig dazugeben, Gemüsebrühe dazu und abschmecken.

# Kapitel 14

# Brotaufstriche

## 14.1 Gorgonzolacreme mit Rucola und Apfel

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 60 g | Gorgonzola (italienischer Blauschimmelkäse) |
| 1 kleiner | süßsaurer Apfel (ca. 100 g) |
| 1 Bund | Rucola |
| 50 g | Pinienkerne |
| 3 Eßlöffel | Mascarpone (italienischer Frischkäse) |
| 2 Eßlöffel | Apfelessig |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Vom Gorgonzola die Rinde entfernen, dann den Käse grob würfeln. Apfel schälen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch ebenfalls grob würfeln. Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Gorgonzola, Apfel und Rucola mit Pinienkernen, Mascarpone und Apfelessig in den elektrischen Zerkleinerer (oder den Mixer) geben und alles fein pürieren. Gorgonzolacreme in eine Schüssel füllen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit: Ciabatta-Brot, Nussbrot, Grissini.

## 14.2 Frischkäsecreme mit Chufas-Nüssli

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | fettreduzierter Frischkäse |
| 4 Eßlöffel | Chufas-Nüssli[1] (aus dem Reformhaus) |
| 2 Eßlöffel | Ahornsirup |
| 2 Eßlöffel | Orangensaft |
| 2 Eßlöffel | Limettensaft |

[1]Chufas-Nüssli sind gemahlene oder geflockte Erdmandeln aus Spanien und Portugal. Sie sind natursüß (und dementsprechend lecker) — und außerdem auch noch super-gesund! Wer sie regelmäßig ißt, bekommt nicht nur eine Extra-Portion Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Linolsäure, sondern auch noch reichlich Ballaststoffe.

Pro Portion (ca. 30 g) 75 kcal, 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Frischkäse mit Chufas-Nüssli, Ahornsirup, Orangen- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Frischkäsecreme in ein Schraubglas füllen, im Kühlschrank aufbewahren.
Schmeckt besonders gut zu Weißbrot, Pumpernickel, Hefezopf, Brioche, Croissants und Reiswaffeln.

## 14.3 Dattel-Curry-Paste

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 60 g | entsteinte getrocknete Datteln |
| 1 Stück | frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| 50 g | gesalzene Cashewnüsse |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gelbe oder grüne Thai-Currypaste (aus dem Asialaden) |
| 3 Eßlöffel | Orangensaft |
| 3 Eßlöffel | Limettensaft |
| 1 Eßlöffel | Pflaumenmus (Fertigprodukt, aus dem Glas) |
| 2 Eßlöffel | Sojasoße |

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Datteln ebenfalls grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Datteln mit Ingwer, Cashewnüssen, Currypaste, Orangensaft, Limettensaft, Pflaumenmus und Sojasoße im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.
Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Reiswaffeln und Krupuk.

## 14.4 Brokkolicreme mit Kapern und Oliven

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 80 g | Brokkoli |
| | Salz |
| 1 | hart gekochtes Ei |
| 1 kleines Glas | Kapern (20 g) |
| 10 | entsteinte grüne Oliven |
| 2 Eßlöffel | Kürbiskerne |
| 2 Eßlöffel | Kürbiskernöl |
| 2 Eßlöffel | Frischkäse |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Petersilie |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |

Pro Portion (ca. 30 g) 50 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Das hart gekochte Ei pellen und halbieren. Kapern abtropfen lassen. Brokkoli mit Ei, Kapern, Kürbiskernen, Kürbiskernöl, Frischkäse und Zitronensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Brokkolicreme in eine Schüssel füllen, Petersilie daruntermischen, kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit kräftigem Vollkornbrot aus Roggen oder Dinkel.

## 14.5 Schoko-Bananencreme

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Banane (ca. 100g) |
| 3 Eßlöffel | Sahnequark |
| 5 Eßlöffel | Zartbitter-Schokoraspel |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Die Banane schälen und quer in Scheiben schneiden. Bananenstücke mit Sahnequark, 3 Eßlöffel Schokoraspeln und Zitronensaft in den elektrischen Zerkleinerer (oder in den Mixer) geben, alles fein pürieren. Bananenpüree in eine Schüssel füllen, die restlichen Schokoraspel untermischen.
Schmeckt besonders gut mit Waffeln, Brioche, Hefezopf oder auch Pumpernickel.
Tip: Die Bananencreme mit 2–3 Eßlöffel gerösteten Sesamsamen bestreuen.

## 14.6 Avocado-Acerola-Aufstrich

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | reife Avocado (ca. 300g) |
| 3 | Frühlingszwiebeln |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Basilikum |
| 150 g | Seiden-Tofu (weicher Tofu, aus dem Bio- oder Asialaden) |
| 3 Eßlöffel | Acerolasaft (aus dem Reformhaus) |
| 1 Eßlöffel | Limettensaft |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Haut von der Avocado abziehen oder die Hälfte schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, dann in feine Streifen schneiden. $\frac{3}{4}$ der Avocadowürfel, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und

der Basilikumstreifen mit Seiden-Tofu, Acerola- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Avocado-Püree in eine Schüssel füllen, restliche Avocadowürfel, Frühlingszwiebelringe und Basilikumstreifen untermischen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut zu Kürbiskernbrot, Nussbrot und dunklem Vollkornbrot.

## 14.7 Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | vorgegarte Rote Bete (Fertigprodukt) |
| 1 | Aprikose (ca. 50 g) oder |
| 50 g | getrocknete Aprikosen |
| 50 g | Feta-Käse |
| 4 Eßlöffel | gemahlene Mandeln |
| 2 Eßlöffel | Himbeeressig |
| 2 Eßlöffel | Orangensaft |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| | Salz |
| | Harissa[2] |

Pro Portion (ca. 30 g) 35 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Rote Bete grob würfeln. Aprikose waschen, mit einem Sparschäler dünn abschälen, halbieren und entkernen. Rote Bete und Aprikose mit Feta-Käse, Mandeln, Himbeeressig und Orangen- und Zitronensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Rote-Bete-Aufstrich in eine Schüssel füllen, mit Salz und nach Geschmack mit $\frac{1}{2}$–1 Teelöffel Harissa kräftig abschmecken.

## 14.8 Tomatenaufstrich All'Arrabbiata

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 100 g | getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (aus dem Glas) |
| 3 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Tomate (ca. 100g) |
| $\frac{1}{2}$ | Bund Basilikum |
| 1 Eßlöffel | Ricotta (italienischer Frischkäse) |
| 2 Eßlöffel | Aceto balsamico |
| 2 Eßlöffel | Gemüsebrühe |
| | Salz |
| | getrocknete Chiliflocken (im Gewürzregal vom Supermarkt) |

Pro Portion (ca. 30 g) 30 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Die eingelegten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, grob hacken. Die frische Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Basilikum

[2] Harissa ist eine scharfe, nordafrikanische Chilipaste — gibt's im Supermarkt bei exotischen Lebensmitteln. Beim Urlaub in Südfrankreich unbedingt mal auf den Wochenmarkt gehen und frisches Harissa kaufen!

waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, streifig schneiden. Eingelegte Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Basilikum, Tomatenvierteln, Ricotta, Balsamico und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Tomatenaufstrich in eine Schüssel füllen, mit Salz und Chiliflocken kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Pizzabrot, Grissini, Tramezzinibrot, geröstetem Bauernbrot.

## 14.9 Obatzda italiano

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Mascarpone (italienischer Frischkäse) |
| 1 kleiner | Camembert (125 g) |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Frühlingszwiebeln[3] |
| $\frac{1}{2}$ Bund | Basilikum |
| 2 Eßlöffel | Balsamico bianco |
| 2 Eßlöffel | Zitronensaft |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Pro Portion (ca. 30 g) 65 kcal, 2 g Eiweiß, 6 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Mascarpone in eine Schüssel geben. Vom Camembert die weiße Rinde rundherum dünn abschneiden. Den entrindeten Camembert würfeln, Camembertwürfel zum Mascarpone geben. Die Käsewürfel mit einer Gabel zerdrücken und gut vermischen. Knoblauchzehe schälen, ganz fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken und zum Mascarpone geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, dann in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Basilikumstreifen mit Balsamico bianco und Zitronensaft zur Mascarpone-Camembert-Masse geben, alles gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Bauernbrot, geröstetem Weißbrot, Grissini und Laugenbrezeln.

## 14.10 Tiramisu-Creme

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 30 g | Löffelbiskuits |
| 60 g | Espresso-Schokolade |
| 3 Eßlöffel | Mascarpone |
| 1 Päckchen | Bourbon-Vanillezucker |
| 2 Eßlöffel | Eierlikör, erstatzweise 2–3 Eßlöffel Orangensaft |
| 6 Eßlöffel | Orangensaft |

Pro Portion (ca. 30 g) 75 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 7 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Löffelbiskuits und 50 g Schokolade in große Stücke brechen. Biskuits und Schokolade mit Mascarpone, Vanillezucker, Eierlikör und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder Mixer) fein

[3] Statt Frühlingszwiebeln mal eine fein gehackte **rote Zwiebel** oder 2 **Schalotten** nehmen.

pürieren und in eine Schüssel füllen. Restliche Schokolade grob raspeln und die Creme damit bestreuen.
Schmeckt besonders gut mit Brioche, Waffeln, Hefezopf und Schoko-Zwieback.

## 14.11 Tortillacreme

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 Dose | rote Bohnen (Abtropfgewicht 250 g) |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 80 g | Cheddar (irischer Käse) |
| 3 Eßlöffel | saure Sahne |
| 2 Eßlöffel | Orangensaft |
| 2 Eßlöffel | Limettensaft |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlener Koriander |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | gemahlener Kreuzkümmel |
| | Salz |
| | Tabasco |

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Bohnen aus der Dose in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Cheddar grob würfeln. Beides mit den abgetropften Bohnen, der sauren Sahne, Orangen- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Tortillacreme in eine Schüssel füllen, mit Koriander und Kreuzkümmel vermischen, mit Salz und Tabasco kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Weißbrot, Knäckebrot und natürlich Taco-Chips.

## 14.12 Griechische Salatcreme

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{4}$ | Salatgurke (ca. 80 g) |
| $\frac{1}{2}$ | rote Paprikaschote (ca. 80 g) |
| 1 kleine | Tomate (ca. 80 g) |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 150 g | Feta-Käse |
| 8 | grüne Oliven |
| 1 Eßlöffel | Sahnejoghurt |
| 2 Eßlöffel | Rotweinessig |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | getrockneter Oregano |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Pro Portion (ca. 30 g) 25 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:
Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem kleinen Löffel aus den Hälften schaben, dann das

Fruchtfleisch quer in Stücke schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, Fruchtfleisch grob würfeln. Tomate waschen, vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Knoblauchzehe schälen. Feta-Käse in Stücke schneiden. Gurke, Paprika, Tomate, Zwiebeln und die Knoblauchzehe mit Oliven, Feta-Käse, Sahnejoghurt und Rotweinessig im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Griechische Salatcreme in eine Schüssel füllen, mit Oregano vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Fladenbrot, gerösteten Baguette-Scheiben und Grissini.

## 14.13

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.14

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.15

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.16

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.17

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.18

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.19

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

## 14.20

Zutaten:

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

# Kapitel 15

# Kuchen

## 15.1 Mürbteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 80 g | Zucker |
| 1 | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 1 | Ei |
| 100 g | Margarine |

Zubereitung:
Das Mehl wird mit dem Backpulver gesiebt und mit den geschmackgebenden Zutaten vermischt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt das Ei hinein. Am Rand verteilt man die Butterflöckchen. Alle Zutaten werden zu einem Teig verknetet. Der Teig wird kalt gestellt.

## 15.2 Hefeteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Mehl |
| 20–30 g | Hefe |
| etwa $\frac{1}{4}$ l | Milch |
| 80–100 g | Fett |
| 80 g | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 1–2 | Eier |
| 1 | Vanillezucker oder Aroma oder abgeriebene Zitrone |

Zubereitung:
Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt und mit Salz, Zucker und Vanillezucker vermischt. In der Mitte des Mehles macht man eine Vertiefung. Die Hefe wird zerbröckelt und in die Vertiefung gegeben. Ein wenig Mehl und lauwarme Milch wird dazu gerührt. Das Hefestück läßt man gehen, bis es Blasen schlägt. Die übrigen Zutaten werden hinzugegeben und der Teig wird gut geschlagen oder geknetet. Man läßt ihn nochmals gehen und knetet ihn nochmals durch und verarbeitet ihn weiter nach Belieben.

## 15.3 Quarkblätterteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ | Backpulver |
| 1 | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| $\frac{1}{2}$ | Quark |
| 150–200 g | Margarine |
| 2–3 Eßlöffel | Konfitüre |
| 1 | Eigelb |
| | Puderzucker |

Zubereitung:
Das Mehl wird mit dem Backpulver auf ein Backbrett gesiebt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt den durch ein Sieb gestrichenen Quark hinein. Die in Stücke geschnittene Margarine verteilt man am Rand und verknetet alles zu einem Teig. Man rollt ihn aus und teilt ihn mit dem Kuchenrädchen in Vierecke, füllt sie mit Konfitüre und formt sie beliebig zu Dreiecken, Hörnchen, Taschen, Windmühlen und dergleichen. Man bestreut sie mit Eigelb und bäckt sie ab. Nach dem Backen überstäubt man sie mit Puderzucker oder überzieht sie mit Zuckerguß.

## 15.4 Quarkölteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 200 g | abgetropfter Quark |
| 7 Eßlöffel | Öl (oder 150 g Butter) |
| $\frac{1}{4}$ Teelöffel | Salz |
| 1 | Ei |
| 100 g | Zucker |
| 1 | Zitrone (Schale abreiben) |
| 400 g | Mehl |
| 1 Päckchen | Backpulver |

Zubereitung:
In einer Rührschüssel Öl (oder cremige Butter) mit Salz, Ei, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und Quark verrühren. Mehl und Backpulver sieben. Die Hälfte dieser Zutaten unterrühren, zweite Hälfte auf dem Backbrett unterkneten. In der Maschine geht es aber auch, nur 2–3 Mal die festsitzenden Rückstände bei ausgeschalteter Maschine runterschaben und zur Mitte schieben.
Danach für 1–2 Stunden kühlstellen (mit Folie abdecken oder in Folie wickeln). Anschließend auswalzen für das Blech, für eine runde Kuchenform reicht die halbe Menge.
Belag: Obst, Quark- und Streuselbelag.

## 15.5 Strudelteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{8}$ l | lauwarmes Wasser |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Salz |
| 250 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| 1 Eßlöffel | Öl |

Zubereitung:
Das Mehl gibt man auf ein großes Nudelbrett. Dann verquirlt man gut das Wasser, Öl, Ei und Salz und gießt es nach und nach zum Mehl. Jetzt bereitet man einen nicht zu festen Teig, den man so lange abarbeitet, bis er Blasen wirft. 1 Stunde mit einer angewärmten Schüssel zugedeckt gehen lassen. Nun schneidet man 2–3 Teile, rollt sie auf einem bemehlten Tuch messerrückendick aus und zieht dann den Teig mit den Fingern ganz dünn aus.
Ein guter Strudelteig fordert viel Zeit, Geduld und Geschick. Der tiefgefrorene fertige Strudelteig erspart der eiligen Hausfrau viel Arbeit!

## 15.6 Zwetschenkuchen (Pflaumenkuchen)

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Hefeteig wie auf Seite 263 |
| 1 $\frac{1}{4}$ kg | Pflaumen |
| | Streusel |
| 200 g | Mehl |
| 100 g | Zucker |
| 1 | Vanillezucker |
| 100 g | Butter |

Garzeit: 30–40 Minuten

Zubereitung:
Die Pflaumen werden gewaschen, halbiert, entsteint und auf den ausgerollten Teig gegeben. Beliebig gibt man Streusel darauf und bäckt den Kuchen ab (220° C mittlere Schiene 30–40 Minuten).

## 15.7 Käsekuchen

Zutaten:

Backpulverteig:

| | |
|---|---|
| 80 g | Butter, zimmerwarm, in Flöckchen |
| 80 g | Zucker |
| 1 | Ei |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | abgeriebene Zitronenschale oder $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker |
| 200 g | Mehl |
| 1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Backpulver |
| 3–4 Eßlöffel | kalte Milch |
| 2 Eßlöffel | Rum |

Belag:

| | |
|---|---|
| 2x 500 g | Schichtkäse |
| 120 g | Zucker |
| 4 | Eier |
| $\frac{1}{2}$ | abgeriebene Zitronenschale |
| 4 Eßlöffel | Zitronensaft |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 1 Teelöffel | Stärkemehl |
| 1 Teelöffel | Backpulver |

Garzeit: 15–20 + 40–50 Minuten

Zubereitung:
Butter schaumig rühren, Zucker und Ei zugeben. Schaumig rühren. Salz, Zitrone oder Vanillezucker untermischen. Mehl und löffelweise Milch und Alkohol unter die Schaummasse rühren. Teig muß sich gerade noch mit dem Löffel bearbeiten lassen. Springform fetten und ausbröseln. Teig mit 4 cm Rand mit Backpapier und Hülsenfrüchten bedecken. Blind-Backen bei 190° C etwa 15–20 Minuten. Schichtkäse durch ein Sieb streichen, Zucker, Eier, Zitronenschale, Vanillezucker etc. gut verrühren (Mixstab) und auf abgebackenen Kuchenboden geben, glätten. Bei 190° C etwa 40–50 Minuten backen. Nach dem Backen 10–15 Minuten in der Form abkühlen lassen.

## 15.8 Klassischer Käsekuchen

Dieser Kuchen fällt nicht zusammen!

1. Kein Teigrand.
2. Eischnee nur cremig schlagen, nicht zu steif.
3. Eischnee nur mit Zucker schlagen.
4. Ofen auf 200° C Ober- / Unterhitze vorheizen.
5. Kuchen auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen (kocht, geht stark in die Höhe).
6. Kuchen rausnehmen, oben Kante einschneiden.
7. Ofen auf 160° C stellen.
8. Nach 10 Minuten Kuchen wieder reinschieben.

9. Weitere 50 Minuten backen.

10. In der Form abkühlen lassen.

11. Rand abnehmen, mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten:

Mürbteig:

| | |
|---|---|
| 200 g | Butter |
| 100 g | Zucker |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | Vanillearoma |
| 1 | Eigelb (mittelgroßes Ei) |
| 1 Messerspitze | Backpulver |
| 300 g | Mehl |

Belag:

| | |
|---|---|
| 665 g | Schichtkäse, klumpenfrei gerührt |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | Vanillearoma |
| | Abrieb von $\frac{1}{2}$ unbehandelter Zitrone |
| 330 g | saure Sahne |
| 4–6 | Eigelbe (mittelgroße Eier) |
| 330 ml | Milch |
| 52 g | Vanillepuddingpulver (ersatzweise Speisestärke) |
| 8 | Eiweiß |
| 210 g | Zucker |

Zubereitung:
Mürbteig: Alles zügig verkneten, 1 Stunde in den Kühlschrank. Die Form sollte 26–28 cm Ø haben.
Flach ausrollen und auf gefetteten Boden einpassen. Keinen Rand hochziehen.

Belag: Die letzten beiden Zutaten (8 Eiweiße und den Zucker) werden in einer Extra-Schüssel cremig geschlagen.
Zutaten wie angegeben (Reihenfolge soll man einhalten!) rühren. Den Eischnee nicht zu stark schlagen, nur cremig, daher der Zucker. Dann den Eischnee mit dem Schneebesen von außen nach innen einarbeiten in die Schichtkäsemasse. Masse auf der Teigplatte in die Form füllen.
Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen, rausnehmen. Ofen auf 160° C stellen. Mit einem kleinem Messer ganz oben am Rand entlang ca. 2–3 cm tief ringsrum einschneiden. Nach 10 Minuten des Abkühlens weiterbacken für 50 Minuten. Abkühlen lassen. Dann erst aus der Form nehmen. Mit Puderzucker bestäuben.
Man sollte vermeiden, zu schnell und zu heiß zu backen!

## 15.9 Käsekuchen ohne Boden

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 225 g | Margarine |
| 200 g | Zucker |
| 500 g | Magerquark |
| 500 g | Sahnequark (Fettstufe 10–40%, nach Geschmack) |
| 2 Päckchen | Vanillezucker |
| 3 Päckchen | Vanillepudding |
| 6 | Eier |

Zubereitung:
Alle Zutaten verrühren und in eine gefettete Springform geben (28 cm Ø). Backofen auf 170° C vorheizen und ca. 60 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

## 15.10 Klassischer Käsekuchen (norddeutsch)

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 150 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 75 g | Butter |
| 75 g | Fett |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Zitronenschale |
| 2 | Eigelb |

Belag:

| | |
|---|---|
| $\frac{1}{2}$ l | Milch |
| 200 g | Zucker |
| 2 Päckchen | Vanillepuddingpulver |
| $\frac{1}{2}$ Fläschchen | Backöl „Zitrone“ |
| 750 g | Quark 40 % |
| 3 | Eiweiß |

Zum Bestreichen:

| | |
|---|---|
| 1 | Eigelb |
| 1 Eßlöffel | Milch |

Zubereitung:
Teig als Mürbteig verarbeiten und in eine Springform (Ø 28 cm) drücken. Backen bei 180–200° C Ober- und Unterhitze ca. 10–12 Minuten vorbacken.
$\frac{2}{3}$ der Milch in einen Topf geben mit $\frac{2}{3}$ des Zuckers und dem Backöl aufkochen. In der restlichen Milch das Puddingpulver anrühren, dann in die kochende Milch geben und aufkochen lassen. Dauernd rühren. Den Quark dazugeben und unter Rühren (ständig!) nochmals aufkochen. Es dürfen keine Klumpen im Belag sein.
Eiweiß mit restlichem Zucker zu einem steifen Eischnee schlagen und unter die Quarkmasse heben. Dann Schüsselinhalt auf vorgebackenem Mürbteig geben, glattstreichen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und mit einem Pinsel den Kuchen bestreichen (damit er schön gelb wird).
Bei 150–160° C Ober- und Unterhitze ca. 55–60 Minuten backen. Herd ausschalten und Kuchen

noch 15 Minuten bei geschlossener Tür drinlassen, so fällt er nicht zusammen.
Man soll die Tür beim Backen zulassen.
Den Kuchen mit einem Tortenteiler markieren bzw. stanzen und servieren.
Manche geben Rosinen, Kirschen und andere Früchte in den Teig.

## 15.11 Apfelkuchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Mürbteig (siehe Seite 263) aus 1 Pfund Mehl machen |
| 2–3 kg | saure geschälte Äpfel in Spalten geschnitten |
| $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ Pfund | blaue Rosinen oder Korinthen (heiß abgespült) |
| $\frac{1}{4}$ l | saure Sahne |
| | Zucker |
| 1–2 | Eigelbe |

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:
Die Äpfel mit Rosinen oder Korinthen mischen, vorsichtig dünsten mit Zucker nach Geschmack. Den Teig auf 1–2 Bleche rollen, dicker Rand ringsum. In den Ofen bis der Teig ca. 30 Minuten gebacken hat. Dann dicht mit den Äpfeln belegen und übergießen mit der Mischung aus saurer Sahne, Zucker und Eigelben. 10–15 Minuten weiterbacken. Jetzt sollte der Guß goldgelb sein.

## 15.12 Apfelkuchen mit Quarkölteig

Zutaten:

| | |
|---|---|
| | Quarkölteig (siehe Seite 264) |
| ca. 2 kg | Äpfel geschält und zerteilt |
| 2 Becher | Schmand (á 200 g) |
| 1 Handvoll | Rosinen oder Sultaninen gewaschen |
| 1–2 Eßlöffel | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Teelöffel | Zimt |

Garzeit: 50 Minuten

Zubereitung:
Äpfel auf den Teig schütten. Schmand mit restlichen Zutaten mischen und über die Äpfel geben (Man könnte auch die Äpfel mit Schmand und restlichen Zutaten mischen).
Backen 50 Minuten bei 180° C auf der 2. Schiene von unten.
Schmeckt am besten am gleichen Tag wie gebacken.
Falls Äpfel vom Belag übrig sind: Apfelmus machen. Dazu wenig Zucker und Wasser dazu, aufkochen lassen und auf der Kochplatte garziehen lassen.

## 15.13 Versunkener Apfelkuchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 125 g | Margarine |
| 125 g | Zucker |
| 3 | Eier |
| 5–6 | Äpfel |
| 250 g | Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | Backpulver |

Zubereitung:
Backofen auf 200° C vorheizen.
Butter und Zucker schaumig rühren. Eier zugeben und verrühren. Mehl und Backpulver sieben und über die Masse geben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben. Äpfel schälen, vierteln und einritzen, dann in den Teig drücken.
Bei 200° C ca. 25–40 Minuten backen, weitere 5–10 Minuten bei 70° C.

## 15.14 Dosenaprikosenkuchen

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 1 | Ei |
| 100 g | Margarine |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 200 g | Mehl |
| 75 g | Zucker |
| 2 Teelöffel | Backpulver |
| | Salz |

Belag:

| | |
|---|---|
| 100 g | blättrige Mandeln |
| 100 g | Zucker |
| 1 | Ei |
| $\frac{1}{8}$ l | Sahne oder Dosenmilch |
| 1 große Dose | Aprikosen gut abgetropft |

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:
Teig in Springform geben, Rand hochziehen. Aprikosen verteilen. Aus den restlichen Zutaten eine dickflüssige Soße machen und über die Aprikosen gießen. Bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

## 15.15 Aprikosenkuchen mit Zitronenguß

Zutaten:

Mürbeteig:

| | |
|---|---|
| 200 g | Mehl |
| 75 g | Butter |
| 50 g | Zucker |
| 1 | Eiweiß |
| 1 Prise | Salz |

Belag:

| | |
|---|---|
| ca. 1,2 kg | Aprikosen |
| 50 g | Haselnüsse |
| 30 g | brauner Zucker |
| | Butter für die Form |

Zitronenguß:

| | |
|---|---|
| 2 | Eier (sowie das vom Teig übrig gebliebene Eigelb) |
| 4 Eßlöffel | Zucker |
| 2 | Saft von etwa 2 Zitronen |

Zubereitung:
Aus den Zutaten einen Teig kneten, zu einer Kugel gerollt und in einem Klarsichtbeutel $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen.
Unterdessen die Aprikosen waschen und entsteinen, dabei halbieren, sehr große Früchte sogar vierteln. Die Haselnüsse im 200° C heißen Ofen auf einem Blech etwa 10 Minuten rösten, bis sie duften. Mit dem Zucker im Zerhacker zermahlen.
Den Teig auf einem Stück Folie ausrollen (am besten dafür einfach den Klarsichtbeutel aufschlitzen), mit Hilfe der Folie in die ausgebutterte Form heben und diese damit auskleiden. Dabei den Rand schön hochziehen. Die Nuß-Zucker-Mischung hineinschütten und gleichmäßig verteilen.
Die entsteinten Aprikosen, mit Wölbung nach unten dicht an dicht, auf dieser Fläche anordnen. Lücken können mit kleingeschnittenen Aprikosen gefüllt werden. Im 200° C heißen Ofen etwa 15 Minuten vorbacken — dabei die Form möglichst weit unten einschieben (am besten sogar direkt auf einem Rost auf den Boden des Backofens stellen) und, wenn möglich, zusätzlich Unterhitze einschalten. Der Boden soll jetzt deutlich bräunen.
Erst dann die Zutaten für den Guß miteinander verquirlen. Je nach Säure der Zitronen mit Zucker abschmecken, über den Kuchen gießen und nochmals 10–15 Minuten backen, bis alles gestockt ist, dabei die Hitze auf 180° C herunterschalten. Ein wenig auskühlen lassen, bevor der Kuchen angeschnitten wird, damit sich die Zitronencreme festigen kann.
Getränk: Kaffee oder Espresso. Wenn der Kuchen als Dessert serviert wird, paßt auch ein Moscato d'Asti oder lieblicher Prosecco. Verblüffend gut paßt dazu auch ein junger, frisch-fruchtiger Rotwein. Diesen sollte man kellerkalt servieren.

## 15.16 Apfelstrudel

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Strudelteig (siehe Seite 265) |
| 8–10 | Kochäpfel |
| $\frac{1}{4}$ l | saurer Rahm |
| 80 g | Weinbeeren |
| 125 g | Butter |
| 100 g | Zucker |
| $\frac{1}{4}$ l | Milch |

Zubereitung:
Der ausgezogene Strudelteig wird mit zerlassener Butter und dickem saurem Rahm bestrichen, darauf kommen die feingeschnittenen, gut mit Zucker bestreuten Äpfel und Weinbeeren. Den Strudel zusammenrollen und in eine Bratreine geben, in der man ca. 50 g Butter und etwas heiße Milch zerlassen hat. Je nach Größe der Bratreine setzt man 2–3 Strudel nebeneinander, berstreicht sie noch gut mit Butter und bäckt den Strudel im Rohr ungefähr 50 Minuten, bis er eine schöne, hellbraune Farbe hat.

## 15.17 Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 700 g | Rhabarber |
| 250 g | Zucker |
| 250 g | Mehl |
| 125 g | Butter oder Margarine |
| 50 g | gemahlene Mandeln |
| 50 g | Mandelblättchen |
| 4 | Eier |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | Backpulver |
| 1 Eßlöffel | Zitronensaft |
| eventuell | Milch, falls der Teig zu trocken ist |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:
Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.
3 Eier trennen. Fett, 100 g Zucker, Vanillezucker, Salz, 1 ganzes Ei und 3 Eigelb schaumig rühren. Nach und nach Mehl, Backpulver und eventuell Milch zufügen.
Auf ein gefettetes Backblech streichen. Rhabarber drauflegen, etwas eindrücken.
Im vorgeheizten Backofen bei 180° C mit Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
3 Eiweiß steif schlagen, 150 g Zucker einrieseln lassen, Zitronensaft und gemahlene Mandeln unterziehen.
Auf den Kuchen streichen, mit den Mandelblättchen bestreuen und weitere 20 Minuten bei 180° C Hitze backen.

## 15.18 Aprikosenkuchen mit frischen Aprikosen

Zutaten:

Rührteig:

| | |
|---|---|
| 150 g | Butter |
| 150 g | Zucker |
| 150 g | Mehl |
| 50 g | Stärke |
| 2 Eßlöffel | Orangenlikör oder Marillenbrand |
| 2 Teelöffel | Backpulver |
| | abgeriebene Zitronenschale |
| 3 | Eier |
| 1 Tütchen | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |

Belag:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Aprikosen |
| | Puderzucker zum Bestäuben |

Zubereitung:
Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, Form (24 cm Ø) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Aprikosen entsteinen, halbieren.
Die weiche Butter mit dem Handrührer cremig schlagen, Zucker einrieseln lassen und nacheinander die Eier zufügen. Wenn alles cremig verbunden ist, mit Zitronenschale, Orangenlikör, Salz, Vanillezucker würzen. Mehl, Stärke, Backpulver sieben und hinzufügen und einarbeiten. Teigmasse in Form streichen.
Aprikosenhälften senkrecht (Stielansatz unten) dicht an dicht nebeneinander in den Teig stecken.
Bei 200° C Ober- + Unterhitze 55–60 Minuten backen.
Holzstäbchenprobe: Senkrecht an der dicksten Teigstelle einstechen. Das Holz muß trocken sein und sich warm an der Lippe anfühlen.
5 Minuten in der Form auskühlen lassen, dann den Rand der Form abnehmen. Tortenheber verwenden, um Kuchen aus der Form auf die Tortenplatte zu transportieren, Kuchen zerbricht sehr leicht.
Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
Dazu paßt Aprikosen-, Orangen- oder Zitronenlikör.

## 15.19 Kirschstrudel mit Schokoladeneis und Chili

Zutaten:

Füllung:

| | |
|---|---|
| 600 g | ensteinte Sauerkirschen aus dem Glas |
| 2 cl | Kirschwasser |
| 20 g | Semmelbrösel |
| 100 g | gemahlene Mandeln |
| 1 | Ei |
| 2 cl | Mandellikör |
| 2 cl | Orangenlikör |
| 50 g | Marzipan |
| 50 g | Butter |
| 50 g | Puderzucker |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 | unbehandelte Orange |
| $\frac{1}{2}$ | Vanilleschote |
| 2 Eßlöffel | Zartbitterschokolade |
| | Zimt |
| | Salz |

Strudel:

| | |
|---|---|
| 2 | Strudelteigblätter 20 x 30 cm Seitenlänge |
| 60 g | flüssige Butter |

Pralinensoße:

| | |
|---|---|
| 125 g | Zartbitterschokolade |
| 125 g | Haselnußnougat |
| 250 g | Sahne |
| 2 cl | Mandellikör |
| 2 cl | Cognac |
| 1 | unbehandelte Orange |
| | Chili |

Zubereitung:
Füllung: Kirschen absieben und mit Kirschwasser beträufeln. Die Semmelbrösel mit den Mandeln mischen und auf einem Blech im Backofen nach Sicht etwa 10 Minuten hell rösten. Dazwischen mehrmals umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig bräunen. Anschließend abkühlen lassen. Das Ei trennen. Das Marzipan mit dem Eigelb, Mandellikör und Orangenlikör cremig rühren. Etwas Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Die Butter mit dem Puderzucker, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitrone und Orangenabrieb, Vanillemark, 1 Prise Zimt und Salz schaumig schlagen. Das Marzipan mit dem Eiweiß hinzufügen und einige Minuten weiter schlagen. Die Kirschen mit der Marzipanmasse, der Mandelmischung und gehackter Zartbitterschokolade vermengen.

Strudel: Backofen auf 200° C vorheizen. Muffinblech mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Den Strudelteig in 15 cm Quadrate schneiden und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Quadrate in Muffinblech legen. 1–2 Eßlöffel der Füllung in die Mitte setzen und die Enden übereinanderschlagen.
Im Backofen 20 Minuten hell backen.

Pralinensoße: Schokolade und Nougat grob würfeln. Sahne erhitzen und mit der Schokolade und den Nougatwürfeln zu einer glatten Soße rühren. Ca. 1 Messerspitze Orangenschale abreiben.
Abschmecken mit Mandellikör, Cognac, Orangenabrieb und etwas Chili.

Servieren: Pralinensoße auf einen Teller geben und eventuell noch etwas Vanillesoße dazugeben und ein Muster daraus machen.
Strudelteigtaschen auf die Mitte des Tellers setzen. Mit Puderzucker bestreuen.

## 15.20 Taunus-Tiramisu

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 1 | Ei |
| 60 g | Zucker |
| 2 Päckchen | Vanillezucker |
| 1 Päckchen | Sahnesteif |
| 60 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 1 Teelöffel | Kakaopulver |
| 30 ml | Olivenöl |
| 40 ml | Orangenlimonade |
| 2 Eßlöffel | Milch |
| 2 Eßlöffel | Orangensaft |
| 300 g | Pflaumenmus |
| 125 ml | Sahne |
| 150 g | Schmand |
| 50 g | Margarine |

Für 2 Personen

Zubereitung:
Backofen auf 200° C vorheizen.
Ei, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen, dann Olivenöl und Orangenlimonade unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und protionsweise unter die Masse rühren. 4 Dessertringe mit Margarine ausfetten und auf 1 Backblech setzen. Teig $1\frac{1}{2}$ cm hoch einfüllen und 20 Minuten im Ofen ausbacken.
Sahne mit Sahnesteif und der Hälfte des restlichen Vanillezuckers steif schlagen, Schmand glatt rühren und die Sahne unterheben. Zuletzt die Milch einrühren.
Biskuitböden aus dem Ofen nehmen und auf je 2 Tellern anrichten.
Das Pflaumenmus mit Orangensaft verrühren, zentimeterhoch auf die Biskuitböden streichen und die Schmand-Sahne-Masse auftragen. Diesen Vorgang 1 x wiederholen.
Mit Kakao bestreuen und servieren.

## 15.21 Käsekuchen mit Mürbteig

Zutaten:

Mürbteig:

| | |
|---|---|
| 150 g | Zucker |
| 100 g | kalte Butter |
| 250 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| 1 | Eigelb |
| 1 | Vanilleschote |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen | Backpulver |
| 2 Eßlöffel | dunkler Kakao (möglichst gekühlt) |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1,2 kg | Quark |
| 150 g | flüssige Butter |
| 1 Päckchen | Vanillepuddingpulver zum Aufkochen |
| 300 g | Zucker |
| 6 | Eier |
| 3 | Eigelb |
| 40 g | Grieß |

Zubereitung:
Zubereitung Teig: Alle Zutaten bis auf die Vanilleschote in eine große Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausschaben und zu den anderen Zutaten geben. Alles zu einem glänzenden, glatten Teig verkneten, mit den Händen zu einer Kugel formen und eine halbe Stunde in den Kühlschrank (in Frischhaltefolie gewickelt) legen.
Den gekühlten Teig in zwei Drittel für den Boden und ein Drittel für den oberen Abschluß teilen. Den Boden einer Springform (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen, die zwei Drittel des Teiges grob ausrollen und in die Form drücken. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken. Dann das Backpapier abziehen und alles auskühlen lassen.
Zubereitung Füllung: Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Den vorgebackenen Teig zurück in die Springform geben. Quarkmasse darauf gießen und anschließend mit einer groben Reibe den restlichen Mürbteig darüber reiben. Bei 190° C etwa 70 Minuten backen. Anschließend einen Tag lang auskühlen und fest werden lassen.
Tip: Restliche Vanilleschote mit ca. 200 g Zucker in ein Schraubverschlußglas geben. Der Zucker hat nach einigen Tagen das Vanillearoma angenommen.

## 15.22 Rhabarber-Käsekuchen

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 250 g | Mehl |
| 125 g | weiche Butter |
| 60 g | Zucker |
| 1 | Ei |
| 1 Prise | Salz |
| | abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone |

Belag:

| | |
|---|---|
| 100 g | Butter |
| 150 g | Zucker |
| 2 Päckchen | Vanillezucker |
| 2 | Eier |
| 250 g | Speisequark mit 20 % Fett |
| 250 g | Speisequark mit 40 % Fett |
| 80 g | Speisestärke |
| 2 Teelöffel | Backpulver |
| 500 g | geputzter Rhabarber, also mehr einkaufen |

Zubereitung:
Backofen auf 200° C vorheizen. Mürbteig zubereiten, eine $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen. Springform (26 cm Ø) mit weicher Butter einfetten. Teig auslegen und 3 cm Rand formen. Den Boden 10–15 Minuten vorbacken. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren, Quark, Speisestärke und Backpulver unterrühren. Rhabarber in 2 cm Stücke schneiden und unterheben.
Quarkmasse auf den vorgebackenen Mürbteigboden verteilen und ca. 60 Minuten backen. Am Ende eventuell mit Alufolie abdecken.

## 15.23 Zerkrümelter Apfel mit Zabaione

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 500 g | Äpfel |
| 100 g | Zucker |
| 1 | Zimtstange, sehr fein zerkleinert |
| 100 g | Weizenmehl |
| 60 g | Butter |
| 1 Prise | Salz |

Zabaione:

| | |
|---|---|
| 5 | Eigelb |
| 2 | Nelken |
| ca. 75 g | feiner Zucker |
| 100 ml | Riesling |

Zubereitung:
Die Äpfel schälen, in Stücke schneiden, in 2 Eßlöffel des Zuckers und dem Zimt wälzen und in eine eingefettete Auflaufform geben. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Butter zu Bröckchen verkneten, den restlichen Zucker und die Prise Salz dazu mischen und alles auf die Äpfel bröseln. Bei 200° C im Backofen 30–35 Minuten backen, bis die Streusel Farbe angenommen haben.
Für die Zabaione die Eigelbe und Nelkenköpfchen in eine Rührschüssel geben. Zucker und Wein dazugeben und alles mit dem Schneebesen im Wasserbad aufschlagen, bis die Masse zur Creme wird. Vor dem Servieren die Nelken entfernen. Als Nachtisch auf einem Teller anrichten, die Apfelstücke mit Zabaione umgießen.

## 15.24 Margeritenkuchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Butter |
| 250 g | Zucker |
| 8 | Eier |
| 1 | Zitrone |
| 3 Eßlöffel | Maraschino oder Zitronenlikör |
| 250 g | gesiebtes Mehl |
| 1 gehäufter Teelöffel | Backpulver |

Außerdem:

| | |
|---|---|
| 250 g | gesiebter Puderzucker |
| 2–3 Eßlöffel | Zitronensaft für den Guß |

Zubereitung:
Die Kastenform[1][2] mit Backpapier über den Rand hinaus auslegen. Zimmerwarme Butter und Zucker mit dem Handrührer oder in der Küchenmaschine zu einer dicken Creme schlagen, dann die Eier hinzufügen und geduldig weiter schlagen. Mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Maraschino (oder Zitronenlikör, zum Beispiel Limoncello) würzen. Rasch Mehl und Backpulver einarbeiten. In die Form füllen. Bei 200° C bei Ober- und Unterhitze (etwa 10 Minuten) anbacken, bei 180° C schließlich 30–35 Minuten fertig backen. Es ist etwas schwierig, den weichen Kuchen ohne Verluste aus der Form zu bringen. Den lauwarmen Kuchen mit Zitronenguß überziehen. Dafür den Puderzucker mit Zitronensaft anrühren. Den Guß mit einem breiten Messer oder einer Palette gleichmäßig verstreichen.

## 15.25 Mandelkrustenkuchen mit Apfelfüllung

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 50 g | Butter |
| 100 g | Mandelblättchen |
| 3 | Äpfel |
| 2 | Zitronen |
| 4 | Eiweiße |
| 1 | Prise Salz |
| 6 Eßlöffel | Zucker |
| 1 Tütchen | Vanillezucker |
| 125 g | gesiebter Puderzucker |
| 250 g | gemahlene Mandeln |

Zubereitung:
Das Backpapier anhand der Springform[3] 3 cm breiter ausschneiden und um den Boden umklappen. Dann den Ring aufsetzen und schließen. Das Papier und den Springformrand mit Butter einstreichen. Zwei Eßlöffel des Zuckers auf dem Boden gleichmäßig verstreuen, darauf die Mandelblättchen verteilen — sie sollen dicht nebeneinander liegen und eine gleichmäßige Fläche bilden. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. In Scheiben schneiden. Damit sie

[1] für eine Kastenform von $1\frac{1}{2}$ Litern Inhalt
[2] Länge 30 cm, Breite 16 cm, Höhe 10 cm, max. 230° C, 10 Minuten Abkühlzeit
[3] für eine Springform von 24 Zentimetern Durchmesser

sich nicht verfärben, mit dem Saft einer halben Zitrone marinieren. Dann hübsch akkurat übereinander greifend (flach legen) auf den Mandelblättchen auslegen.
Inzwischen die Eiweiße mit den Schaumschlägern der Küchenmaschine steif schlagen, dabei die Prise Salz hinzufügen und langsam 2 Eßlöffel Zucker samt dem Vanillezucker einrieseln lassen. Der Schnee darf nicht wolkig oder flockig sein, sondern sollte dicht und cremig wirken. Mit der Küchenmaschine dauert das etwa 20 Minuten.
Schließlich die abgeriebene Zitronenschale, den restlichen Zitronensaft sowie die mit Puderzucker vermischten gemahlenen Mandeln löffelweise unterrühren. Diese Masse auf die Äpfel kippen und glatt streichen. Bei 160° C im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze!) circa 45 Minuten backen. In der Form eine halbe Stunde abkühlen lassen, erst dann auf eine mit Backpapier oder Alufolie belegte Platte stürzen. Das Papier, das sich jetzt auf der Oberfläche befindet, vorsichtig abziehen. Falls es sich nicht gut löst, ein wenig anfeuchten. Die Mandeloberfläche mit weicher Butter einstreichen und mit 2 Eßlöffel Zucker bestreuen. Nochmals für 8–10 Minuten in den 200° C heißen Ofen (diesmal Oberhitze! Einfach oberste Schiene nehmen) stellen, bis die Mandelschicht schön gebräunt ist.

## 15.26 Martina's Käsekuchen

Zutaten:

für den Boden:

| | |
|---|---|
| 200 g | trockene Kekse (Butterkekse, Löffelbiskuits oder Mürbeteigplätzchen) |
| 75 g | Butter |
| 75 g | Zucker |

für die Füllung:

| | |
|---|---|
| 750 g | Schichtkäse[4] durchs Sieb streichen |
| 200 g | Zucker (abzüglich 2 Eßlöffel für den Eischnee) |
| 1 gehäufter Eßlöffel | gesiebter Vanillezucker |
| 1 | Prise Salz |
| 2 Eßlöffel | Zitronenlikör oder Rum |
| | Schale und Saft einer ganzen Zitrone |
| 7 | Eigelbe |
| 2 gehäufte Eßlöffel | gesiebte Speisestärke |
| 7 | Eiweiße |

Zubereitung:
Zunächst den Boden vorbereiten[5]: Die Kekse in eine Plastiktüte stecken, mit dem Nudelholz darüberfahren, bis alles klein zerkrümelt ist. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Krümel damit mischen, auch den Zucker hinzufügen und einige Minuten quellen lassen. Diese Masse schließlich auf dem Boden der Springform verteilen, mit den Fingern gut fest und flach drücken. Die Form in den 150° C vorgeheizten Backofen stellen, den Boden etwa 10–15 Minuten backen. Danach auf einem Gitter abkühlen lassen.
Inzwischen den Schichtkäse in einer Rührschüssel mit dem Handrührer glatt rühren, dabei Zucker (zwei Eßlöffel davon für den Eischnee beiseite stellen), außerdem Vanillezucker, Salz, Zitronen-

[4]einen Tag lang in einem Sieb abtropfen lassen

[5]Auf einem Konditorblech machen! Der Kuchen läßt sich schwer umbetten, da der Boden klebt und reißt. Zur Not nimmt man dafür Backpapier, das über den Rand hinausreicht.

likör (oder Rum), Zitronenschale und -saft einarbeiten. Schließlich nacheinander die Eigelbe und am Ende die Stärke unter die Quarkmasse rühren. Die Eiweiße geduldig steif schlagen (dauert mit der Küchenmaschine ca. 20 Minuten), auf kleiner Stufe, damit viel Luft eingearbeitet und der Schnee schön dicht wird. Dabei eine Prise Salz und 2 Löffel Zucker hineinrieseln lassen. Zuerst ein Drittel davon unter die Käsemasse ziehen, erst dann in zwei Portionen den Rest. In die Springform auf den inzwischen abgekühlten Boden gießen. In den 200° C heißen Ofen stellen (mittlere Schiene), bereits nach 15 Minuten jedoch auf 160° C herunterschalten. Den Käsekuchen noch einmal 45 Minuten backen. Falls dabei die Oberfläche zu dunkel wird, mit einem Stück Alufolie abdecken.
Tip: Ein Trick, damit der Kuchen schön hoch bleibt: Nach der halben Backzeit (30 Minuten) herausholen, mit einem Messer zwischen Füllung und Rand entlangfahren, sie so regelrecht vom Formrand schneiden. Nach 5 Minuten wieder in den Ofen stellen. Diesen Vorgang 10 Minuten vor Ablauf der Backzeit wiederholen.
Also nochmals zum Ablauf: Bei 200° C 15 Minuten, bei 160° C nochmal 15 Minuten. Kuchen raus und Rand beschneiden. 5 Minuten warten. Wieder für 20 Minuten in den Ofen stellen. Nochmal rausholen und beschneiden. 5 Minuten warten. 10 Minuten zu Ende backen.

## 15.27 Rhabarberkuchen mit Baiser

Zutaten:

Belag:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Rhabarber |
| 1 Tütchen | Vanillezucker |
| 150 g | Zucker |
| 3 | Eigelbe |
| 2 Eßlöffel | Sahne |
| etwas | Zucker |

Teig:

| | |
|---|---|
| 200 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Backpulver |
| 70 g | Zucker |
| 125 g | weiches Fett |
| 1 | Ei |
| 1 Prise | Salz |

Schicht auf dem Teig:
Semmelbrösel
gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

Baiser:

| | |
|---|---|
| 3 | Eiweiße |
| 1 Tütchen | Vanillezucker |
| 150 g | Zucker |

Zubereitung:
Rhabarber schälen, zuckern und Vanillezucker dazu. 2 Stunden ziehen lassen, danach Saft abgießen.

Teig kalt mit einem Messer bereiten, geschmeidigen Mürbteig daraus machen. In einer Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
Teig ausrollen auf einem gefetteten Boden. den Rand der Form fetten und die Form schließen. Semmelbrösel und Mandeln oder Haselnüsse aufstreuen, bis der Teig bedeckt ist.
Backofen auf 200° C ca. 20 Minuten backen, bis der Teig leicht braun ist. 3 Eier trennen.
Die Form herausnehmen. Rhabarber (gut abgetropft) darauf verteilen, bis der Untergrund nicht mehr sichtbar ist. 3 Eigelbe mit der Sahne und dem Zucker verkleppern und gleichmäßig über den Rhabarber gießen. Alles wieder in den Backofen bei 200° C.
Eiweiße mit 150 g Zucker und 1 Vanillezucker cremig-steif schlagen. Form aus dem Ofen, Baiser darauf verteilen.
Backofen auf 150° C und ca. 30 Minuten weiterbacken, bis der Baiser hart und fest ist (als Probe mit dem Löffel darauf klopfen).
Kuchen rausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Form öffnen. Mit Sahne servieren.

## 15.28 Zwetschgendatschi

Zutaten:

| | |
|---|---|
| ca. $1\frac{1}{2}$–2 kg | Zwetschgen[6] (ergibt 1–$1\frac{1}{2}$ kg fertiger Belag) |

Mürbteig:

| | |
|---|---|
| 80 g | Zucker |
| 160 g | Butter |
| 240 g | Mehl Typ 550 |
| 1 Prise | Salz |
| $\frac{1}{2}$ | Vanilleschote |
| $\frac{1}{2}$ | Zitronenschale fein abgerieben von einer halben Zitrone |

Hefeteig:

| | |
|---|---|
| 30 g | Zucker |
| 30 g | Butter |
| 300 g | Mehl Typ 550 |
| 5 Prisen | Salz |
| $\frac{1}{2}$ | Vanilleschote |
| $\frac{1}{2}$ | Zitronenschale fein abgerieben von einer halben Zitrone |
| 30 g | Hefe |
| ca. 120 ml | Milch |
| 2 | Eigelb |

Franchipanmasse:

| | |
|---|---|
| 50 g | Zucker |
| 50 g | Marzipan |
| 50 g | Butter |
| 1 | Ei |
| 25 g | Mehl Typ 550 |

Zubereitung:
Bemerkung: Für den Mürbteig sollten alle Zutaten kalt, für den Hefeteig zimmerwarm sein!
Als erstes den Hefeteig kneten, damit er kurz gehen kann. Dann den Mürbteig zubereiten und die

[6] möglichst noch etwas unreife, feste Zwetschgen!

beiden Teige zusammenkneten.
Jetzt ein Backblech (60x40 cm) nicht zu sparsam mit wachsweicher Butter bis in alle Ecken gründlich einstreichen. Der Teig nimmt die Butter während des Backens auf und der Kuchen bekommt so ein besonderes Aroma.
Nun den Teig (gleichmäßige Dicke!) ausrollen und auf das Backblech legen. Gut an die Ecken und Ränder hinarbeiten, am besten mit einem dünnen Rollholz oder Holzstab.
Die Franchipanmasse wie einen Sandkuchen zubereiten und als Bett für die Zwetschgen mit einer Palette auf den Teig aufstreichen.
Damit der Teig beim Backen nicht zu viel Feuchtigkeit saugt, siebt man ihn mit Semmelbröseln ab.
Jetzt die Früchte dachziegelartig auf den Teig legen. Bei 180° C für 55 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
Nach der Backzeit streut man Zimtzucker über den Kuchen (je unreifer der Belag, desto mehr Zucker). Dann glasiert man die Zwetschgen, d.h. streicht mit einem Pinsel Gelee/Tortengußmasse in einer Legerichtung der Zwetschgen.

## 15.29 Apfelkuchen

Kennen Sie das: einen plötzlichen, unüberwindbaren Hunger, eine unbezwingbare Lust nach etwas Süßem? Sogar für solche Bedürfnisse und Wünsche haben wir ein Rezept. Alle Zutaten könnten Sie im Haus haben — und wenn nicht, gibt es sie im Supermarkt um die Ecke.
Zutaten für eine Form von 28–30 cm Ø.

Zutaten:

Für den Mürbteig:

| | |
|---|---|
| 280 g | Mehl |
| 150 g | Butter |
| 100 g | Zucker |
| 1 Prise | Salz |
| 2 | Eiweiße |
| 2 Eßlöffel | lauwarmes Wasser (eventuell) |

Für den Belag:

| | |
|---|---|
| ca. 1 kg | feste, säuerliche Äpfel (z.B. Golden Delicious, Elstar, Rubinette oder Boskoop) |
| 1 | Zitrone |
| 1 Becher | Ricotta (200 g) |
| 2 | Eigelbe |
| 2–3 Eßlöffel | Zucker |
| | Schale einer halben Zitrone |
| 1 Teelöffel | Vanillezucker |
| | brauner Zucker zum Bestreuen |
| 30 g | Butter zum Einfetten der Form und für Flöckchen |

Zubereitung:
Aus der zimmerwarmen Butter, Mehl, Zucker und Eiweiß schnell einen festen Mürbeteig kneten, eine Prise Salz hinzugeben. Falls sich die Zutaten nicht gut mischen, weil die Butter noch zu fest

ist, etwas warmes Wasser hinzufügen. In einem Folienbeutel eine $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen, damit der Weizenkleber aufquellen kann und der Teig schön mürbe wird.
In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse aus den Vierteln schneiden. Die Äpfel in einer Schüssel in Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun werden. In einer kleineren Schüssel Ricotta, Zucker und Eigelbe rasch zu einer Creme verrühren, mit Vanillezucker und geriebener Zitronenschale würzen.
Den Teig ausrollen — dafür am besten einen großen Folienbeutel benutzen: An zwei Seiten mit einem Messer aufschlitzen, ausbreiten, den Teig darauf ausrollen und jetzt mithilfe dieser Folie zum Blech bugsieren, stürzen und die gebutterte Form damit auskleiden. Vor allem den Rand gut andrücken, und dafür sorgen, daß der Boden gleichmäßig dünn ist und keine Löcher bildet. Äußerst praktisch ist übrigens eine Tarte- oder Quicheform mit Hebeboden, der Kuchen läßt sich nach dem Backen mit dem Boden herausnehmen.
Die Ricottacreme auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Die Apfelviertel mit dem Gemüsehobel in gleichmäßig dünne Scheibchen schneiden und diese dann dicht an dicht auf der Creme von außen nach innen schön akkurat anordnen. Braunen Zucker auf die Apfelscheibchen streuen, Butterflöckchen obendrauf und schließlich im heißen Ofen backen: 200-220° C Ober- und Unterhitze. Wenn möglich, die Unterhitze verstärken, damit der Boden knusprig wird, oder die Entfeuchtungsstufe einschalten. Nach etwa einer $\frac{1}{2}$ Stunde sollte man auf den Apfelscheiben dunkle Karamellspuren sehen können, und der Boden sollte hübsch gebräunt sein. Bald, vorzugsweise noch lauwarm, essen, zusammen mit einem Klecks kühler, halbsteif geschlagener Sahne. Dazu schmeckt ein Tässchen Espresso oder Kaffee.

## 15.30 Orangenkuchen

Zutaten:

| | |
|---|---|
| 250 g | Butter oder Margarine |
| 200 g | Zucker |
| 350 g | gesiebtes Mehl |
| 4–5 | Orangen, eine davon unbehandelt |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 1 Päckchen | Backpulver |
| 4 | Eier |
| | Saft einer Orange (ca.75 ml) für den Teig |

Glasur:

| | |
|---|---|
| 4–5 | Orangen, entsaftet (ca.350 ml) |
| 1 Prise | Salz |
| 150 g | Puderzucker |

Zubereitung:
Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Dann Eier, Zucker, Vanillezucker zufügen. Eine Orange auspressen und den Saft zu der Masse geben. Schalen von unbehandelter Zitrone und Orange abreiben, zufügen. Nach und nach gesiebtes Mehl, Backpulver und eine Prise Salz unterrühren. Alles gut verrühren.
Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Kranzform Ø 26 cm einfetten und mit Paniermehl ausbröseln. Teig hineingießen und glattstreichen. 45 Minuten backen.
Restliche Orangen auspressen, Saft beiseite stellen.
Heißen Kuchen stürzen. Mit einer dicken Stricknadel Löcher in den Kuchen stechen. Puderzucker mit Orangensaft mischen und langsam über den Kuchen und in die Löcher träufeln.

Kuchen abkühlen lassen und mit Schlagsahne servieren, wahlweise mit einem Klecks Orangenmarmelade.
Zur Dekoration mit Puderzucker bestäuben und/oder frische Minzeblätter obenauf legen.
Tip: Am besten schmeckt der Orangenkuchen, wenn man ihn ein oder zwei Tage vor dem Servieren zubereitet, weil er dann gut durchgezogen und sehr saftig ist.

## 15.31 Sauerkirsch-Baiser-Torte

Zutaten:

Teig:

| | |
|---|---|
| 125 g | Butter |
| 125 g | Zucker |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 5 | Eigelbe (Eier sauber trennen!) |
| 150 g | Mehl |
| 2 Teelöffel | Backpulver |

Baiser:

| | |
|---|---|
| 5 | Eiweiße (alles fettfrei halten!) |
| 250 g | Zucker |
| 2 Eßlöffel | gehobelte Mandeln |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 Glas | Sauerkirschen |
| 2 Eßlöffel | Zucker |
| 1 Päckchen | Vanillepuddingpulver |
| $\frac{1}{2}$ Liter | Sahne |

Zubereitung:
Teig: Zimmerwarme Butter in eine Rührschüssel geben und mit restlichen Zutaten zum Rührteig verarbeiten. 2 Formen Ø 28 cm mit Backpapier auf dem Boden bereitstellen. Teig auf beide Formen verteilen.
Baiser: Küchenmaschine mit fettfreiem Behälter: Eiweiße rein und schlagen, erst zum Schluß den Zucker einrieseln lassen. Warum? Das Baiser wird sonst zu hart zum schneiden. Das Baiser aufteilen. Etwas weniger als die Hälfte bis ein Drittel auf den unteren Boden aufstreichen mit einer Teigkarte (Schaber). Den größeren Teil in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und Rosetten auf den anderen Boden spritzen. Gehobelte Mandeln auf beide Böden aufstreuen, in den Backofen bei 190° C für 30–35 Minuten.
Füllung: Sauerkirschen mit dem Saft und Zucker in einen Topf geben. Das Puddingpulver in kleiner Schüssel mit etwas Saft glatt rühren. Vorsichtig (die Kirschen müssen unbedingt ganz bleiben, nicht zermatschen) an die Kirschen geben, umrühren und aufkochen lassen. Abkühlen bzw. kalt werden lassen. Sahne steif schlagen.
Unteren Boden mit Metallmanschette (Konditorring) versehen und Kirschen darauf verteilen, dann die Sahne darüber. Den oberen Boden auf die Sahne setzen (die Böden kann man auch am Vortag bereiten, die Füllung sollte jedoch am selben Tag bereitet werden und die Torte kann in den Kühlschrank).

# Index

### C



### D

**E**



**F**

## L



## M

## Q



## R

## S

## Z